Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Сибирская региональная школа бизнеса (колледж)»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОМСК-2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 21

Автор программы: Преподаватель: Пермяков А.В.

Составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности 38.02.07 Банковское дело

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общеобразовательных предметов и информационных дисциплин на 2021-2022 учебный год

Протокол заседания ПЦК № 1 от «31» августа 2021 г.
Председатель ПЦК А.К. Ханафина

УТВЕРЖДЕНО «31» августа 2021 г.
Зам. директора В.В. Швыдко

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.07 Банковское дело по программе базовой подготовки. Составлена с учетом рабочей программы воспитания и календарным планом воспитательной работы.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

является дисциплиной общего гуманитарного и социально - экономического цикла (ОГСЭ.04)

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Студент должен развивать и осваивать следующие **общие компетенции (ОК)** и стремиться к достижению **личностных результатов (ЛР)**:

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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

ЛР 1. Российская гражданская идентичность, патриотизм; прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов

ЛР 2. Гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, сознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего

традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

ЛР 3. Готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР 4. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР 5. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ЛР 6. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР 7. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ЛР8. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей

ЛР9. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР13.Осознанный выбор профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

ЛР 14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

ЛР 15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

В ходе изучения дисциплины обучающийся готовится к освоению **практического опыта** в правильной организации режима дня, укреплении здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

ПК, ОК.	Умения	Знания
ОК 4.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 8.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

На основании данных медицинского осмотра всех обучающихся распределяют для занятий физической культурой на три медицинские

группы: основную, подготовительную и специальную. Обучающихся, не прошедших медицинский осмотр, к занятиям не допускают.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**160**
в том числе:	
практические занятия	**146**
лекции, уроки	**6**
Промежуточная аттестация в форме зачета (1-2 семестры), дифференцированного зачёта (3 семестр)	**8**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» специальности 38.02.07 Банковское дело

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	***2***	***3***	
	1 семестр		
Тема № 1. Легкая атлетика.	***Содержание учебного материала***		**ЛР 1-15 ОК4, ОК8.**
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	**1**	
	2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	**1**	
	Практические занятия: **Практическое занятие №1.** Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	**2**	
	Практическое занятие №2-3. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	**4**	
	Практическое занятие №4-5. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Обучение технике низкого старта.	**4**	
	Практическое занятие №6. Стартовый разгон.	**2**	
	Практическое занятие №7-8. Бег на короткие дистанции. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. **Практическое занятие №9-10.** Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	**4** **4**	

	Практическое занятие №11-12. Повторить технику низкого старта.	**4**	
	Практическое занятие №13, 14. Техника бега по дистанции.	**4**	
Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	**Практическое занятие №15,16**. Общеразвивающие упражнения	**4**	**ЛР 1-15 ОК4, ОК8.**
	Практическое занятие №17,18. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	**4**	
	Практическое занятие №19-20. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	**4**	
	Практическое занятие №21. Развитие силовой выносливости. **Промежуточная аттестация в форме зачета**	**2** **2**	
	2 семестр ***Содержание учебного материала:*** Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний , методика выполнения (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки) **Практическое занятие №22,23**. Комплекс силовых упражнений.	**2** **4**	
	Практическое занятие №24,25. Выполнение ОРУ.	**4**	
	Практическое занятие №26-28. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	**6**	
Тема № 3. Спортивные	**Содержание учебного материала:**		**ЛР1-15 ОК4, ОК8.**
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Практическое занятие №29-32.Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча	**8**	

игры.	одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	Практическое занятие №33-35. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. **Промежуточная аттестация в форме зачета**	**6**	
	Практическое занятие №36,37. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	**4**	
Тема № 4. Виды спорта (по выбору).	**Содержание учебного материала:**		**ЛР1-15** **ОК4, ОК8.**
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.		
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.		
	3. Атлетическая гимнастика (юноши).Обучение комплексам упражнений.		
	Практическое занятие №38,39. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	**4**	
	Практическое занятие №40,41. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	**4**	
	Практическое занятие №42,43. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	**4**	
	Практическое занятие №44,45. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	**4**	
	Практическое занятие №46,47.Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	**4**	
	Практическое занятие №48,49.Обучение круговому методу	**4**	

	тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.		
	Промежуточная аттестация в форме зачета	**2**	
	3 семестр		
Тема №5. Силовая подготовка.	**Содержание учебного материала:**		**ЛР1-15 ОК4, ОК8.**
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, мышцы ног и спины. Методика проведения, техника безопасности	**2**	
	Практическое занятие №50-52.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	**6**	
	Практическое занятие №53,54. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	**4**	
	Практическое занятие №55-57. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	**6**	
	Практическое занятие №58-60.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	**6**	
	Практическое занятие №.61-63. Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. **Промежуточная аттестация в форме зачета**	**6** **2**	
	4 семестр		
Тема №5. Силовая подготовка (продолжение)	**Практическое занятие №64-65.** Обучение развитию общей и силовой выносливости.	**4**	
	Практическое занятие №66,67. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	**4**	
	Практическое занятие №68-70. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	**6**	
	Практическое занятие №71-73. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	**6**	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		***2***	

Всего:	***160***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены специальные спортивные объекты по специальности 38.02.07 Банковское дело. Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

• кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных,

мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

• стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель

расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный,

полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

• тренажерный зал;

• плавательный бассейн;

• лыжная база с лыжехранилищем;

• специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

• открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

• футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и

наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru/book/939387 (дата обращения: 10.10.2021). — Текст : электронный.
2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: https://book.ru/book/936107 (дата обращения: 10.10.2021). — Текст : электронный.
3. Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С., Лечебная физическая культура и массаж, учебник / Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2018.
4. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Теория и история физической культуры учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — Москва: КноРус, 2018.
6. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718 (дата обращения: 10.10.2021). — Текст : электронный.
7. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.

пособие для студен- тов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

8. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
10. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
11. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Дополнительная литература:

1. Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – Москва :

Спорт, 2017. – 129 с. – ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216

2. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом / М-во здравоохранения Рос. Федерации ; предисл. Б. А. Поляева. – Москва : Спорт, 2017. – 108 с. – ISBN 978-5-906839-77-0 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454525
3. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). - Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906697-32-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657
4. 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. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html. – ЭБС «IPRbooks»
5. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон .текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905.html. – ЭБС «IPRbooks»

Электронные издания:

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php

2. Здоровье и образование[Электронныйресурс].Режим доступа: http://www.valeo.edu.ru

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://elib.mosgu.ru/

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://lfksport.ru/

5. НаучныйпорталТеория.Ру[Электронныйресурс].–Режим доступа: http://www.teoriya.ru

6. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://paralymp.ru/

7. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru

8. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.libsport.ru/

9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/

Интернет-ресурсы

1. www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

5. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

6. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

7. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
8. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
9. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных творческих заданий, рефератов, сообщений.

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.

	состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	