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

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОМСК-2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ……14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 20

Автор программы: Преподаватель: Барабаш С.И.

Составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

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:

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения по программе базовой подготовки.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в состав общей гуманитарный и социально - экономический цикл (ОГСЭ.04)

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

Студент должен развивать и осваивать следующие **общие компетенции**:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающихся 244 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 122 часа;
- самостоятельной работы обучающихся 122 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**244**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**122**
в том числе:	
практические занятия	116
лекция	6
Самостоятельная работа студента	**122**
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	112
в том числе написание реферата, доклада	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (6 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» Специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы и самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Форма проведения активного или интерактивного занятия	Наименование осваиваемых компетенций, при интерактивном или активном занятии	Форма проведения практических занятий с использованием ПК
Раздел 1.	**Введение**				
Тема 1.1.	**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов.**	**6**			
	Содержание учебного материала:	**2**			
	1 Физическая культура как учебная дисциплина среднего и профессионального образования. Основы законодательства РФ о физической культуры и спорта.	2		ОК2,3,6,9	
	Самостоятельная работа №1: Выполнение реферата по теме: «Физическая культура личности».	**4**			
Тема 1.2.	**Социально-биологические основы физической культуры и спорта.**	**4**			
	Содержание учебного материала:	**2**			
	1 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.	2			
	Самостоятельная работа №2: Написание доклада на тему: «Краткая характеристика функциональных систем организма»	**2**			
Тема 1.3.	**Спорт в физическом воспитании студентов**	**6**			
	Содержание учебного материала:	**2**			
	1 Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение.	2		ОК2,3,6,9	
	Самостоятельная работа №3. Выполнение рефератов по темам: « Краткая история олимпийских игр», « Участие в Олимпиадах».	**4**			

Раздел 2	**Легкая атлетика**		**10**			
Тема 2.1	**Кросс (бег по пересеченной местности)**					
	Содержание учебного материала:		**2**			
	1	**Практическое занятие №1.**Техника бега: старт, стартовое ускорение.	1			
	2	**Практическое занятие№2.** Бег на равнинных участках, бег в гору и на уклон.	1			
Тема 2.2	**Бег на короткие дистанции**					
	Содержание учебного материала:		**2**			
	1	**Практическое занятие№3.** Техника бега: низкий старта, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование.	1			
	2	**Практическое занятие№4.**Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.	1		ОК6	
Тема 2.3.	**Прыжок в длину с разбега**					
	Содержание учебного материала:		**4**			
	1.	**Практическое занятие №5** Специальные упражнения прыгуна в длину.	2			
	2.	**Практическое занятие №6** Совершенствование техники прыжка способом «согну в ноги».	2			
Тема2.4.	**Метание гранаты**					
	Содержание учебного материала:		**2**			
	1.	**Практическое занятие №7.** Держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	2			
Раздел 3.	**Баскетбол**		**16**			
Тема3.1	**Владение мячом**					
	Содержание учебного материала:		**6**			
	1.	**Практическое занятие №8.** Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2		ОК2,3	
	2	**Практическое занятие №9.** Ведение мяча правой и	2			

		левой рукой на месте и в движении.				
	3	**Практическое занятие №10.** Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2			
Тема 3.2.	**Техника защиты**					
	Содержание учебного материала:		**4**			
	1	**Практическое занятие №11.**Стойки защитника, передвижения.	2		ОК6	
	2	**Практическое занятие №12.** Выбивание мяча из рук соперника, перехват мяча.	2			
Тема 3.3.	**Техника нападения**					
	Содержание учебного материала:		**6**			
	1	**Практическое занятие №13.** Передвижение: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.	2		ОК2,3	
	2	**Практическое занятие №14.** Передача мяча: двумя руками снизу, сверху, одной рукой от плеча.	2			
	3	**Практическое занятие №15.** Обводка соперника с изменение скорости, направления. **Зачет**	2			
		Самостоятельная работа	**22**			
		2 семестр				
Раздел 4	**Волейбол**		**16**			
Тема 4.1.	**Техника владения мячом**					
	Содержание учебного материала:		**4**			
	1.	**Практическое занятие №16.** Подачи, нападающие удары.	2			
	2.	**Практическое занятие №17.** Передачи, нападающие удары.	2			
Тема 4.2.	**Защита**					
	Содержание учебного материала:		**4**			
	1.	**Практическое занятие №18.** Стойки и перемещения, приёмы мяча, блокирование, страховка мяча.	2			
	3.	**Практическое занятие №19.** Блокирование: прыжок вверх с выставлением рук над верхом сетки	2		ОК2,3	
Тема 4.3.	**Тактика нападения**					

	Содержание учебного материала:		**4**			
	1.	**Практическое занятие №20.** Подача мяча. Нападающий удар, обманные движения.	2			
	2.	**Практическое занятие №21**. **О**бманные движения Отработка: подача мяча, нападающий удар.	2			
Тема 4.4.	**Подачи**					
	Содержание учебного материала:		**4**			
	1	**Практическое занятие № 22.** Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача	2			
	2	**Практическое занятие №23.** Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача.	2			
Раздел 5	**Гимнастика**		**8**			
Тема 5.1	**Акробатика**		**6**			
	Содержание учебного материала:					
	1	**Практическое занятие №24.** Перекаты: вперёд, назад.	2			
	2	**Практическое занятие №25.** Кувырки вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком.	2			
	3	**Практическое занятие №26.** Кувырки вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком.	2			
Тема 5.2	**Спортивная гимнастика**		**2**			
	Содержание учебного материала:					
	1	**Практическое занятие №27.** Упражнения на перекладине: потягивание, размахивания в висе. Подъёмы: силой из виса в упор, переворот из виса в упор.	2			
Раздел 6	**Виды спорта по выбору.**		**16**			
Тема 6.1	**Футбол.**		**8**			
	Содержание учебного материала:					
		Практическое занятие №28. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2		ОК6	
		Практическое занятие №29. Удар по летящему мячу	2			

		средней частью подъема ноги.				
		Практическое занятие №30. Удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой.	2			
		Практическое занятие №31. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2			
Тема 6.2	**Общеразвивающие упражнения**					
	Содержание учебного материала:		**4**			
	1	**Практическое занятие №32.** Ходьба, бег, прыжки. Упражнения с предметами (палки, набивные мячи).	2			
	2	**Практическое занятие №33.** Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка)	2		ОК2,3	
Тема 6.3	**Ритмическая гимнастика**					
	Содержание учебного материала:		**4**			
	1	**Практическое занятие №34.** Строевые упражнения: перестроения, размыкания.	2			
	2	**Практическое занятие №35.** Регулировать скорость и силу мышечного напряжения.	2			
Раздел 7	**Атлетическая гимнастика**		**12**			
Тема 7.1	**Работа на тренажёрах**					
	Содержание учебного материала:		**6**			
	1	**Практическое занятие №36.** Упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, гирями и др.)	2			
	2	**Практическое занятие №37.** Упражнения с партнёром: наклоны, сгибание и разгибание рук, приседание.	2			
	3	**Практическое занятие №38.** Упражнения с тяжестями (гантелями, гирями). **Зачет**	2			
		Самостоятельная работа	**46**			
		3 семестр				
Тема 7.2	**Общая физическая подготовка**		**6**			

	Содержание учебного материала:					
	1	**Практическое занятие №39.** Лёгкая атлетика. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2			
	2	**Практическое занятие №40.** Гимнастика, подвижные игры. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2			
	3	**Практическое занятие №41.** Специальная силовая подготовка. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2			
Раздел 8	**Волейбол**		**12**			
	Содержание учебного материала:					
	1	**Практическое занятие №42.** Совершенствование подачи, нападающие удары.	2		ОК6	
	2	**Практическое занятие №43.** Совершенствование стойки и перемещения, приёмы мяча.	2			
	3	**Практическое занятие №44.** Совершенствование блокирование, страховка мяча.	2			
	4	**Практическое занятие №45.** Совершенствование нижней прямой подачи.	2			
	5	**Практическое занятие №46.** Совершенствование верхней прямой подачи.	2			
	6	**Практическое занятие №47.** Верхняя боковая подача. Нижняя боковая подача.	2			
Раздел 9	**Гимнастика**		**8**			
	Содержание учебного материала:					
	1	**Практическое занятие №48.** Развитие гибкости. Упражнения на растяжения и расслабления мышц.	2			
	2	**Практическое занятие №49.** Упражнения для развития подвижности суставов.	2			
	3	**Практическое занятие№50.** Упражнения на	2			

		координацию движения.				
	4	**Практическое занятие №51.** Упражнения на равновесие.	1		ОК2,3	
	5	**Практическое занятие №52.** Подъёмы: силой из виса в упор, переворот из виса в упор.	1			
		Самостоятельная работа	**26**			
		4 семестр				
Раздел 10	**Элементы единоборства**		**16**			
	Содержание учебного материала:					
	1	**Практическое занятие №53.** Приемы самостраховки**.**	2			
	2	**Практическое занятие №54.** Приемы борьбы лежа и стоя.	2			
	3	**Практическое занятие №55.** Учебная страховка**.**	2		ОК2,3	
	4	**Практическое занятие №56.** Овладение приемами страховки, подвижные игры «Сила и ловкость».	2			
	5	**Практическое занятие №57.** Подвижные игры типа «Борьба всадников».	2			
	6	**Практическое занятие №58.**Силовые упражнения и единоборства в парах.	2			
	7	**Практическое занятие №59.** Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	2			
	8	**Практическое занятие №60.** Правила соревнований по одному из видов единоборств. Техника безопасности в ходе единоборств.	2			
		Дифференцированный зачет	**2**			
	Практических занятий всего:		**116**			
	Самостоятельная работа всего:		**122**			
	ИТОГО:		**244**			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Для студентов:

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — Москва, 2017.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — Москва, 2016.
3. 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
4. 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
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — Москва: Мастерство, 2017. – 148 с.
6. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — Москва, 2017. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. 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).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. 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”».
4. 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».
5. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/52588. – ЭБС «IPRbooks»
6. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.
7. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних

образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70024.html. – ЭБС «IPRbooks».

8. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

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, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные навыки)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	**2**
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний. **зачет** **дифференцированный зачёт**
Знания:	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов. **зачет** **дифференцированный зачёт**
Основы здорового образа жизни	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов. **зачет** **дифференцированный зачёт**