

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

Жукова О.Г.

«15» 05.2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общий гуманитарный и социально – экономический учебный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
базовая подготовка
по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза
качества потребительских товаров
форма обучения очная


Троицк
2020

РАССМОТРЕНА:

Предметно-цикловой методической комиссией
Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 7 от «14» 05.2020г.

Председатель

 Дипринда Н.В.

Составитель: Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза: Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Сурайкина Э.Р., методист ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Содержательная экспертиза: Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Внешняя рецензия:

Валиева Ш.С., старший преподаватель кафедры педагогики и социально-экономических дисциплин ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28 июля 2014 г. № 835

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура.

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

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

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:

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

- основы здорового образа жизни.

Формируемые общие компетенции:

ОК 2. Организовать 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.

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 236 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов; внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося 120 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы :

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	114
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)	120
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачёта	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся, курсовые работы (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		82	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	-	-
	1. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, профилактике заболеваний и вредных привычек, поддержании нормальной репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению нормального состояния организма и повышению работоспособности.	2	1
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	2. ПЗ №1: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м	2	2
	3. ПЗ №2: Стартовый разгон, финиширование.	2	2
	4. ПЗ №3: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м	2	2
	5. ПЗ №4: Специально-беговые упражнения на скорость, техника торможения. Контрольные нормативы на 100м	2	2
	6. ПЗ №5: Тактика и техника эстафетного бега 4x100м	2	2
	7. ПЗ №6: Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	2	2
	8. ПЗ №7: Освоение методов профессиональных заболеваний.	2	2
	9. ПЗ №8: Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений. Совершенствование технико-тактической подготовки в спринтерском беге. Подготовка рефератов.	16	-
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-

	10.	ПЗ №9: Тактика техники равномерного бега 1000м	2	2
	11.	ПЗ №10: Тактика техники равномерного бега 2000м.	2	2
	12.	ПЗ №11: Тактика техники равномерного бега 3000м.	2	2
	13.	ПЗ №12: Контрольные нормативы бег 2000м(девушки), бег 3000м (юноши)	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, интервальный бег. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий.		10	-
Тема 1.3. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	14.	ПЗ №13: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	2
	15.	ПЗ №14: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	2
	16.	ПЗ №15: Толкание ядра. Контрольные нормативы	2	2
	17.	ПЗ №16: Метание диска. Упражнения взрывного характера.	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки, метания), упражнения с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья. Подготовка к нормативам ГТО.		6	-	
Тема 1.4 Прыжки в длину	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	18.	ПЗ №17: Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	2
	19.	ПЗ №18: Специальные упражнения. Прыжок в длину с места.	2	2
	20.	ПЗ №19: Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Техника тройного прыжка с места.		
	21.	ПЗ №20: Контрольные упражнения прыжка в длину с разбега.	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки), упражнений с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий, составление комплексов общеразвивающих упражнений. Подготовка к		8	-	

	нормативам ГТО.		
Раздел 2. Спортивные игры		30	
Тема 2.1 Волейбол.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
22.	ПЗ №21: Правила техники безопасности. Правила игры, разметка поля. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.	2	2
23.	ПЗ №22: Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.	2	2
24.	ПЗ №23: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	2	2
25.	ПЗ №24: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.	2	2
26.	ПЗ №25: Техника прямого нападающего удара и блокирования	2	2
27.	ПЗ №26: Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Тактика нападения	2	2
28.	ПЗ №27: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тактика защиты	2	2
29.	ПЗ №28: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости	2	2
30.	ПЗ №29: Двусторонняя игра с судейством	2	2
31.	ПЗ №30: Контрольные игры.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Варианты передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, от стены, через сетку. Передачи мяча сверху над собой до 10 раз. Серийные передачи мяча снизу над собой до 10 раз. Специальные упражнения волейболиста с набивным мячом. Подводящие и специальные упражнения для нижней прямой подачи. Выполнение упражнений силовых, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.	10	-
Раздел 3.		30	

Гимнастика.				
Тема 3.1. Перекладина. Гимнастическая стенка.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	32.	ПЗ №31: Правила техники безопасности. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактика профзаболеваний.	2	2
	33.	ПЗ №32: Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Отжимания от пола (юноши), от гимнастической скамьи (девушки).	2	2
	34.	ПЗ №33: Проведение комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Уголок на гимнастической стенке.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: разработка комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного веса, с партнером, с предметами.		6	-
Тема 3.2. Опорный прыжок.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	35.	ПЗ №34: Прыжки через гимнастического козла (высота 115см) способом «ноги врозь» и «согнув».	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.		2	-
Тема 3.3. Акробатика.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	36.	ПЗ №35: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.	2	2
	37.	ПЗ №36: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соединение акробатических элементов.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		2	-
Тема 3.4.	Содержание учебного материала		-	-

Строевые упражнения.	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	38.	ПЗ №37: Строевые приёмы. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте.	2	2
	39.	ПЗ №38: Перестроение в движении. Передвижения: строевым, походным шагом, бегом, противоходом, змейкой.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.		4	-
Раздел 4. Спортивные игры			20	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала			
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	40.	ПЗ №39 Правила техники безопасности. Правила игры, разметка поля. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	2
	41.	ПЗ №40: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	2
	42.	ПЗ №41: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.	2	2
	43.	ПЗ №42: Штрафные броски.	2	2
	44.	ПЗ №43: Двусторонняя игра с судейством.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений (быстрый старт, шаги, повороты, остановки). Базовые упражнения. Специальные упражнения баскетболиста с баскетбольным мячом. Выполнение силовых упражнений, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.		10	-
Раздел 5. Виды спорта по выбору.			74	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала			

Футбол.	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	45.	ПЗ №44:Правила техники безопасности. Правила игры.Удар по мячу, остановка мяча ногой	2	2
	46.	ПЗ №45: Ведение мяча. Прием мяча головой на месте и в прыжке		
	47.	ПЗ №46:Специальные упражнения. Обманные движения, упражнения с мячом.	2	2
	48.	ПЗ №47: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.		8		
Тема 5.2. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	49.	ПЗ №48: Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	2
	50.	ПЗ №49: Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	2	2
	51.	ПЗ №50: Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: Применение понятий полученных знаний в социальной и профессиональной деятельности. Подготовка рефератов		8	-	
Тема 5.3. Элементы единоборства	Содержание учебного материала			
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	52.	ПЗ №51: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	53.	ПЗ №52: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	Контрольные работ		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		10	-	

Тема 5.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	54.	ПЗ №53: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	55.	ПЗ №54: Умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, пространственной точностью.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		8	-
Тема 5.5. Дыхательная гимнастика.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	56	ПЗ №55: Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
	57.	ПЗ №56: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	2
	58.	ПЗ №57: Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: секции по видам спорта, группы ОФП, лыжная подготовка, плавание.		12	-	
Всего:			236	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материальному – техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (электронного), места для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: шведская стенка, гимнастическая скамья, навесные турники, гимнастический козел, гимнастический мат, гимнастический мостик, волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольный щит, теннисный стол, штанга, блины для штанги, гири, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, обручи, мячи для шейпинга большие.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

а) открытая площадка для игровых видов спорта (поле для игры в мини-футбол с воротами для мини-футбола, сетки на воротах; площадка для игры в волейбол с двумя металлическими стойками, волейбольная сетка; необходимые принадлежности для игры в волейбол, мини-футбол: футбольные, волейбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для мини-футбола)

б) прочие спортивные аксессуары для проведения занятий: гири, гантели, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей;

в) сектор для прыжков в длину, включающий в себя зону разбега, доску для толкания, яму с песком для приземления;

г) спаренная беговая дорожка длиной 60 м;

д) комплект оборудования полосы препятствий: препятствие "Лабиринт", препятствие "Забор с наклонной доской", препятствие "Забор с наклонной доской", препятствие "Разрушенная лестница", препятствие "Стенка с двумя проломами", одиночный окоп для стрельбы и метания гранат;

Оборудование для стрелкового тира (электронного): интерактивный лазерный тир «Рубин».

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

2. **Аллянов, Ю. Н.** Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>
Дополнительные источники:

1. **Ростомашвили Л.Н.** Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ростомашвили Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2020.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88510.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. **Литош, Н. Л.** Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457569>
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456546>
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456667>
5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/442509>

Периодические издания

1. Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал .— Москва: Б.и., Б.г. — Основан в 1922 г. — Периодичность: 12 .— ISSN 0130-5670 .— Адрес в интернет: <http://fis1922.ru/>.

Интернет-ресурсы

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

3.3. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Форма работы	Вид занятий	
	Урок	ПЗ
Работа в группах с различными видами заданий		24
Работа в малых группах		8
Ролевые игры		10
Анализ конкретных ситуации		22
Задание «по кругу»		8
Видео уроки		2

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;	<i>Участие во внутритехникумовских спортивных мероприятий</i>
- использовать оздоровительные системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	<i>1. Сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности. 2. Тестовые задания для выполнения нормативов ВФСК ГТО</i>
Знания:	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;	<i>Учебный диалог</i>
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	<i>Зачет Дифференцированный зачет</i>