

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»
Институт ветеринарной медицины
Троицкий аграрный техникум

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе
Жукова О.Г.

«27» марта 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общего гуманитарного и социально-экономического цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов
базовая подготовка
форма обучения очная

Троицк
2019

РАССМОТРЕНА:

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

Председатель

 О.И. Домогалова

Протокол № 4

25 марта 2019 г.

Составитель:

Гендина Т.Н., преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральского ГАУ

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза:

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

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

Содержательная экспертиза:

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

Домогалова О.И., председатель ПЦМК ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Внешняя рецензия:

Улитин Е.В., кандидат технических наук, и. о. зав. кафедрой физического воспитания и спорта ИВМ ФГБОУ ВО Южно-Уральского ГАУ

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.04.2014 г. № 378

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно – правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОСВОЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический 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. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

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

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -168 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося -168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	166
контрольные работы	не предусмотрено
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i> указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии <i>(реферат, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.)</i> .	не предусмотрено
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 (проекты) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1			
Тема 1.1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	1. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих выполнению двигательных качеств.	2	1
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	22	-
	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, техника торможения. Техника бега 400м.	2	2
	5. ПЗ №4: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м	2	2
	6. ПЗ №5: Специально-беговые упражнения на скорость. Контрольные нормативы на 100м	2	2
	7. ПЗ №6: Специально-беговые упражнения на выносливость. Контрольные нормативы на 500м	2	2
	8. ПЗ №7: Тактика и техника эстафетного бега 4x100м	2	2
	9. ПЗ №8: Тактика и техника эстафетного бега 4 x 400м	2	2
	10. ПЗ №9: Овладение приемами массажа и самомассажа.	2	2
	11. ПЗ №10: 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	14	
Тема 1.2. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	14	
	12. ПЗ №11: Высокий старт. Техника торможения в челночном беге.	2	2

	13.	ПЗ №12: Тактика техники равномерного бега 1000м	2	2
	14.	ПЗ №13: Тактика техники равномерного бега 2000м.	2	2
	15.	ПЗ №14: Тактика техники равномерного бега 3000м.	2	2
	16.	ПЗ №15: Специально-беговые упражнения на скорость, на выносливость.	2	2
	17.	ПЗ №16: Тактика техники равномерного бега на 5000м	2	2
	18.	ПЗ №17: 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).		10	
Тема 1.3. Легкая атлетика. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		8	
	19.	ПЗ №18: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	2
	20.	ПЗ №19: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	2
	21.	ПЗ №20: Толкание ядра. Контрольные нормативы	2	2
	22.	ПЗ №21: 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 здоров		6		
Тема 1.4 Легкая атлетика. Прыжки в длину	Содержание учебного материала			
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		8	
	23.	ПЗ №22: Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	2
	24.	ПЗ №23: Специальные упражнения. Прыжок в длину с места.	2	2
	25.	ПЗ №24: Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Техника тройного прыжка с места.	2	2
	26.	ПЗ №25: 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.		6		

Тема 2.1 Волейбол.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		20	
	27.	ПЗ №26: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.	2	2
	28.	ПЗ №27: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	2	2
	29.	ПЗ №28: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.	2	2
	30.	ПЗ №29: Техника прямого нападающего удара и блокирования	2	2
	31.	ПЗ №30: Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Тактика нападения	2	2
	32.	ПЗ №31: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тактика защиты	2	2
	33.	ПЗ №32: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости	2	2
	34.	ПЗ №33: Упражнения для развития прыгучести, силы и специальной выносливости. Игра по упрощенным правилам.	2	2
	35.	ПЗ №34: Двусторонняя игра с судейством	2	2
	36.	ПЗ №35: 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.		12	
	Тема 3.1. Гимнастика. Перекладина. Гимнастическая стенка.	Содержание учебного материала		
Лабораторные занятия		-	-	
Практические занятия		6		
37.		ПЗ №36: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из вися.	2	2
38.		ПЗ №37: Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Отжимания от пола (юноши), от гимнастической скамьи (девушки).	2	2
39.		ПЗ №38: 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.	8	
Тема 3.2. Гимнастика. Опорный прыжок.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	2	-
	40. ПЗ №39: Прыжки через гимнастического козла (высота 115см) способом «ноги врозь» и «согнув».	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.	4	
Тема 3.3. Гимнастика. Акробатика.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	6	-
	41. ПЗ №40: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.	2	2
	42. ПЗ №41: Упражнения для коррекции зрения. Перекаты, группировки	2	2
	43. ПЗ №42: 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.	8	
Тема 3.4. Гимнастика. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	4	-
	44. ПЗ №43: Строевые приёмы. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте.	2	2
	45. ПЗ №44: 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	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	20	-
	46. ПЗ №45: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	2

	47.	ПЗ №46: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.	2	2
	48.	ПЗ №47: Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча.	2	2
	49.	ПЗ №48: Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций	2	2
	50.	ПЗ №49: Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	2
	51.	ПЗ №50: Штрафные броски.	2	2
	52.	ПЗ №51: Прием техники защита – перехват. Тактика защиты.	2	2
	53.	ПЗ №52: Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Тактика нападения.	2	2
	54.	ПЗ №53: Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2
	55.	ПЗ №54: 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.		12	
Тема 5.1. Виды спорта по выбору. Футбол.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		20	-
	56.	ПЗ №55: Правила техники безопасности. Правила игры. Удар по мячу, остановка мяча ногой	2	2
	57.	ПЗ №56: Ведение мяча. Прием мяча головой на месте и в прыжке	2	2
	58.	ПЗ №57: Специальные упражнения. Обманные движения, упражнения с мячом.	2	2
	59.	ПЗ №58: Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры в защите	2	2
	60.	ПЗ №59: Удары по воротам. Техника игры в нападении	2	2
	61.	ПЗ №60: Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2
	62.	ПЗ №61: Двусторонняя игра по правилам. Судейство.	2	2
	63.	ПЗ №62: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	2	2
	64.	ПЗ №63: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	2
	65.	ПЗ №64: Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости		16		

	реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.		
Тема 5.2. Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	12	-
	66. ПЗ №65: Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2	2
	67. ПЗ №66: Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	2
	68. ПЗ №67: Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	2	2
	69. ПЗ №68: Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.	2	2
	70. ПЗ №69: Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	2
	71. ПЗ №70: Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	2
	Контрольные работы	-	-
Самостоятельная работа обучающихся: Применение понятий полученных знаний в социальной и профессиональной деятельности. Подготовка рефератов	14		
Тема 5.3. Виды спорта по выбору. Элементы единоборства	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	72. ПЗ №71: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	73. ПЗ №72: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	74. ПЗ №73: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта	20	
Тема 5.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	12	-
	75. ПЗ №74: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2

	76.	ПЗ №75: Умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, пространственной точностью.	2	2
	77.	ПЗ №76: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	78.	ПЗ №77: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	79.	ПЗ №78: Овладение тактикой и техникой игры в защите.	2	2
	80.	ПЗ №79: Овладение тактикой и техникой игры в нападении.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		14	3
Тема 5.5. Виды спорта по выбору. Дыхательная гимнастика.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		8	-
	81.	ПЗ №80: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	2
	82.	ПЗ №81: Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.	2	2
	83.	ПЗ №82: Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	2
	84.	ПЗ №83: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: секции по видам спорта, группы ОФП, лыжная подготовка, плавание.		20		
Всего (часов):			336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материальному – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажёрного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажёрного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажёр для ног, гантели, зеркало.

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018 - 122 с. - Перейти к просмотру издания: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>.
2. Налобина А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина - Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019 - 197 с. - Перейти к просмотру издания: <http://www.iprbookshop.ru/85497.html>.

Дополнительные источники:

3. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / сост. Л. П. Черапкина - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017 - 116 с. - Перейти к просмотру издания: <http://www.iprbookshop.ru/74265.html>.

4. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / сост. Л. П. Черапкина - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017 - 107 с. - Перейти к просмотру издания: <http://www.iprbookshop.ru/74266.html>.

Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2010-2016. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>; Доступ по логину и паролю.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – Москва, 2001-2016. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>; Доступ по логину и паролю.
3. Издательский центр «Академия» [Электронный ресурс] : сайт. – Москва, 2016. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/>; Доступ по логину и паролю.
4. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. 2016. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>;

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

Форма работы	Вид занятий	
	Урок	ПЗ
Работа в группах с различными видами знаний		4
Работа в малых группах		6
Мозговой штурм в устной и письменной формах	4	
Деловые и ролевые игры		4
Анализ конкретных ситуации		2
Задание «по кругу»		6
Видео уроки		4
Кейс-метод		6

4. 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>Проведение внутритехникумовских спортивных мероприятий</i>
- использовать оздоровительные системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	<i>Показ , опрос</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>Практическое занятие Дифференцированный зачет</i>