

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.
« 05 » 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общий гуманитарный и социально – экономический цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов
базовая подготовка
форма обучения очная

Троицк
2018

РАССМОТРЕНА:

Предметно-цикловой методической комиссией здоровьесберегающих дисциплин: Основы безопасности жизнедеятельности, Физическая культура, по специальностям при кафедре физического воспитания и спорта.

Председатель Медведева А. В. Медведева

Протокол № 9
19.05 20 18 г.

Составители: Гендина Т.Н., Ляшова Т.А., преподаватели ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральского ГАУ Гендина Ляшова

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза:

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

Ляшова Т.А., преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, Ляшова

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

Содержательная экспертиза:

Медведева А.В., председатель ПЦМК ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, Медведева

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

Ляшова Т.А., преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ Ляшова

Внешняя рецензия:

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

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 22.04. 2014 г. № 379.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ 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 студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

стр

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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 19.02.08 Технология мяса и мясных 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, 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 программы 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	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	166
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)	168
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

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)(если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		88	
Тема 1.1. 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	-	-
	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. Бег на длинные	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-

дистанции.	Практические занятия		-	-
	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. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	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 Прыжки в длину	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	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		6	-	

	самостоятельных занятий, составление комплексов общеразвивающих упражнений.		
Раздел 2. Спортивные игры		32	
Тема 2.1 Волейбол.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	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	-
Раздел 3. Гимнастика.		42	
Тема 3.1. Перекладина. Гимнастическая стенка.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	37. ПЗ №36: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из виса.	2	2
	38. ПЗ №37: Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами.	2	2

		Отжимания от пола (юноши), от гимнастической скамьи (девушки).		
	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. Опорный прыжок.		Содержание учебного материала		
		Лабораторные занятия	-	-
		Практические занятия	-	-
	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. Акробатика.		Содержание учебного материала	-	-
		Лабораторные занятия	-	-
		Практические занятия	-	-
	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. Строевые упражнения.		Содержание учебного материала	-	-
		Лабораторные занятия	-	-
		Практические занятия	-	-
	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	-
Раздел 4.			32	

Спортивные игры				
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	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	-
	Раздел 5. Виды спорта по выбору.		142	
Тема 5.1. Футбол.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	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	2	2	

		коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.		
	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 реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.		16	-
Тема 5.2. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	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. 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	-	-	
	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	-
Тема 5.5. Дыхательная гимнастика.	Содержание учебного материала	-	-	
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия	-	-	
	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		

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ .04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к материальному – техническому обеспечению

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

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / Н. В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=69603>.

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://doi.org/10.23681/274977>.
2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Библиокомплектатор: <http://www.bibliocomplectator.ru/getpublication/?id=11361>

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 заданий		24
Работа в малых группах		8
Ролевые игры		10
Анализ конкретных ситуаций		22
Задание «по кругу»		8
Видео уроки	2	

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>Участие во внутритехникумовских спортивных мероприятий, зачет, дифференцированный зачет;</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>