


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК
общих гуманитарных и социально-
экономических дисциплин

 /Ю.К.Агеева

Протокол № 1
«31» 08 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УР

«31» августа 2021 г.

 /Н.Е.Горюшкина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 13.02.03 Электрические станции, сети и системы

г. Дмитров 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.05 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.03 Электрические станции, сети и системы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1248 от 22 декабря 2017 года и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 18 января 2018 года (регистрационный № 49678) и требований: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413); Рекомендаций 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21. 07. 2015). Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Дмитровский техникум»

Автор-разработчик:

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО по специальности 13.02.03 Физическая культура. Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к группе общеобразовательных дисциплин. Учебная дисциплина «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с вале логической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

9. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

13. готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

1. способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

6. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- 1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:**
 Объем образовательной программы учебной дисциплины **118** часов,
 Учебная нагрузка обучающихся с преподавателем **118** часов,
 Самостоятельная работа **0** часов,
 Промежуточная аттестация **дифференцированный зачет**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Структура учебной дисциплины ОУП. 05 Физическая культура

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной программы учебной дисциплины	118
Учебная нагрузка обучающихся, с преподавателем	118
в том числе:	
лекции, уроки	2
практические занятия	116
самостоятельная работа	-
консультации	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (для обучающихся основной группы здоровья), - тестирование (для обучающихся СМГ и освобождённых от практических занятий)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Результаты освоение
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		29	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции (спринтерский бег)	Содержание учебного материала		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	6	
	Контрольное тестирование	1	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Практические занятия: биомеханические основы техники бега; освоение техники бега на короткие дистанции, техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения, бег на результат.	5	
	Контрольное тестирование. выполнение контрольного норматива в беге на 30 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;	1	
Тема 1.2. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	2	
	Практические занятия: освоение эстафетного бега, бег по виражу, приём и передача эстафетной палочки, эстафетный бег 4*100,	2	
Тема 1.3. Техника длительного бега	Содержание учебного материала		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	3	
	Контрольное тестирование	1	
	Практические занятия: освоение техники длительного бега, техника дыхания, техника бега на	2	

	средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный рывок, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м.		
	Контрольное тестирование: выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;	1	
Тема 1.4. Техника прыжка в длину	Содержание учебного материала		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	4	
	Контрольное тестирование	1	
	Практические занятия: освоении техники прыжка в длину разными способами, специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног); способы прыжков в длину с разбега (“согнув ноги”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление; техника прыжка в длину с места, подготовительные упражнения. Прыжок в длину на результат.	3	
	Контрольное тестирование: выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;	1	
Тема 1.5. Техника метания малого мяча	Содержание учебного материала		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	3	
	Контрольное тестирование	1	
	Практические занятия: техника безопасности при метании; освоение техники метания, биомеханические основы техники метания; держание малого мяча, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Подготовительные упражнения применительно к избранному снаряду.	3	
	Контрольное тестирование: выполнение контрольного норматива в метании малого мяча;	1	
Тема 1.6. Развитие основных физических качеств посредством	Содержание учебного материала		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	8	

легкоатлетических упражнений.	Практические занятия: упражнения для развития выносливости, прыгучести, скоростно-силовых и скоростных качеств, координации; профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике.	8	ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
Раздел 2. Настольный теннис		14	
Тема 2.1. Техника подачи и приема мяча	Содержание учебного материала		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	8	
	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Практические занятия: Теоретические сведения о правилах и системах проведения игр и ведения счета в н/теннисе.Выполнение подачи и прием мяча в сочетании с передвижением, с партнером, от стены.	8	
Тема 2.2. Организации игры в настольный теннис	Содержание учебного материала		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	6	
	Практические занятия: Игры по правилам, по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде. Организация соревнований по настольному теннису	6	
Раздел 3. Фитнес		30	
Тема 3.1. Развитие координационных способностей	Содержание учебного материала		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	6	

	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми</p> <p style="text-align: center;">Практические занятия:</p> <p>комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координационных способностей, челночный бег, эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, упражнения с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега прыжков, вращений.</p>	6	
Тема 3.2. Развитие гибкости	Содержание учебного материала		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	2	
	<p style="text-align: center;">Практические занятия: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, комплекс упражнений с гимнастической палкой, стрейчинг.</p>	2	
Тема 3.3. Развитие силовых способностей	Содержание учебного материала		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	4	
	<p style="text-align: center;">Практические занятия:</p> <p>общеразвивающие упражнения для укрепления шейного, грудного, поясничного отдела позвоночника, комплекс упражнений с отягощением, бег со сменой направлений, комплекс упражнений с отягощением до 3 кг. бег, прыжки, приседания, растяжка, атлетическая гимнастика.</p>	4	
Тема 3.4. Развитие основных физических качеств	Содержание учебного материала		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	4	
	<p style="text-align: center;">Практические занятия:</p> <p>развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг, развитие выносливости: комплекс упражнений на фоне утомления; сочетание различной мышечной нагрузки для развития основных физических качеств;</p>	4	

	общеразвивающие упражнения с элементами атлетической гимнастики, некоторых видов единоборств.		
Тема 3.5.Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	8	
	Инструктаж по охране труда при проведении занятий в тренажёрном зале Практические занятия: основные элементы атлетической гимнастики, тренировка силовой выносливости, тренировка подвижности и гибкости, формирование мышечного силуэта, формирование мышечной массы (с гантелями), силовая тренировка, постепенное наращивание нагрузки, развитие функциональных возможностей организма, укрепление сердца и сосудов, тренировка выносливости, комбинация общеразвивающих упражнений и использование тренажёров.	8	
Тема 3.6. ЛФК (лечебная физическая культура)	Содержание учебного материала		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	4	
	Практические занятия: профилактика сколиоза, профилактика остеохондроза, комплекс упражнений ЛФК, формирование правильной осанки, комплекс упражнений для укрепления позвоночника, профилактика простудных заболеваний, комплекс упражнений для профилактики нарушения и коррекция зрения.	4	
Тема 3.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции. Эффективные и экономичные способы владения жизненно-важными умениями и	Содержание учебного материала		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	2	
	Практические занятия: простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты); эффективные и экономичные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, методы овладения умениями и навыками).	2	

навыками			
Раздел 4. Спортивные игры		14	
Тема 4.1. Волейбол	Содержание учебного материала		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	6	
	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Практические занятия: овладение основными элементами игры в волейбол, исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; овладение техникой приёма и передач мяча, передачи мяча сверху двумя руками на месте и в передвижении, передачи мяча между собой и через сетку, прием снизу двумя руками, техника нижней прямой подачи, подача мяча с расстояния 6-10м от сетки, то же через сетку, приём подачи, тактика игры, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, либеро, техника защитных действий; тактико - техническая подготовка, правила игры, игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	4	
Тема 4.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	4	
	Практические занятия: овладение основными элементами игры, овладение техникой ведения мяча, ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости, переводы мяча за спиной, перед собой, развороты, обманные движения, комбинации ведения мяча и передачи, перехваты, выбивания; овладение техникой бросков мяча, броски одной и двумя руками из различных положений, разными способами; тактика игры, правила; свободное нападение.		

Тема 4.3. Футбол	Содержание учебного материала		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	14	
	Практические занятия: овладение основными элементами игры, техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, перемещения различными способами, овладение техникой ведения мяча, ведение по прямой, с изменением направления и скорости ведения, обыгрывания, финты, ведение мяча без сопротивления противника, с пассивным и активным сопротивлением, техника игры в защите, перехваты и отбор мяча, техника игры в нападении, финты, передачи, дриблинг, тактика игры, правила игры в футбол и соревнований.		
Раздел 6. Теоретическая подготовка		1	ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
Тема 6.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		
	Лекции	10	
	Содержание учебного материала: современное состояние физической культуры и спорта, современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек,		
Дифференцированный зачет		2	
Итого:		118	
Всего:		118	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивный комплекс:
 - спортивный зал;
 - открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- оборудование учебного кабинета:
 - стенка гимнастическая;
 - перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
 - гимнастические скамейки;
 - маты гимнастические;
 - шест для лазания;
 - канат для перетягивания;
 - скакалки;
 - мячи набивные;
 - секундомеры;
 - кольца баскетбольные;
 - щиты баскетбольные;
 - сетки баскетбольные;
 - мячи баскетбольные;
 - стойки волейбольные;
 - сетка волейбольная;
 - волейбольные мячи.

2.1. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2015. – 207 с.
2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. [Текст]/ Н.В. Решетников. – М., Академия, 2016. – 327 с.

Дополнительные источники:

1. *Аршинник, С. П.* Элементы кросса на уроках [Текст]/ С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. – 2016. – № 1. – С. 23–26.
2. *Байков, В. П.* Главное упражнение жизни – бег [Текст]/ В. П. Байков // Физическая культура в школе. – 2016. – № 5. – С. 25-27.
3. *Глинская, Е. Г.* Совершенствование приёмов волейбола [Текст]/ Е. Г. Глинская // Физическая культура в школе. – 2016. – № 5. – С. 33-36.
4. *Горшков, В. М.* Подводящие игры при обучении баскетболу [Текст]/ В. М. Горшков // Физическая культура в школе. – 2015. – № 7. – С. 61-67.
5. *Лагутин, А. Б.* Командные соревнования по физической подготовке [Текст]/ А. Б. Лагутин // Физическая культура в школе. – 2017. – № 7. – С. 48-51.
6. *Левинтов, И. Я.* Обучая баскетбольному дриблингу [Текст]/ И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. – 2017. – № 2. – С. 25-26.
7. *Лепёшкин, В. А.* Оптимизация обучения волейболу [Текст]/ В. А. Лепёшкин // Физическая культура в школе. – 2015. – № 2. – С. 17-24.

Интернет - ресурсы:

<http://www.healtheducation.ru>

<http://www.1september.ru><http://www.booksmad.com><http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/>

3.2. Организация образовательного процесса

Освоению учебной дисциплины «Физическая культура» должно предшествовать изучение следующих общеобразовательных дисциплин: анатомия, биология, физика.

При организации и проведении занятий необходимо учитывать: обстановку и гигиенические условия в спортивном зале или аудитории; температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения; погодные условия при проведении занятий на улице; организацию учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и разработать образовательную стратегию, соответствующую особенностям физического развития обучающихся.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программ.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: наличие высшего профессионального образования, соответствующего специальности «Физическая культура».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. При оценке успеваемости принимается во внимание степень освоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой. К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия и получившие необходимую подготовку.

Оценка успеваемости студентов, отнесённых к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им

противопоказаны.

Промежуточный и итоговый контроль знаний и умений проводится в форме зачёта. Для студентов основной группы здоровья по результатам контрольных нормативов. Для студентов подготовительной группы здоровья по результатам контрольных нормативов с учётом диагноза, состояния здоровья и рекомендаций врача. Для студентов специальной группы здоровья и освобождённых от практических занятий по результатам промежуточных и итогового тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
основы здорового образа жизни.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты