Частное профессиональное образовательное учреждение
«Башкирский экономико-юридический колледж (БЭК)»

Утверждаю
Директор ЧПОУ "Башкирский
экономико-юридический колледж"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 05BE73001CAECFA34D73F757F4D32A59
Владелец: КУЗЕЕВ ИСКАНДЕР ЭНГИЛЕВИЧ
Действителен: с 13.01.2022 до 13.04.2023

_____И.Э. Кузеев
"_____"_____2023 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины Физическая культура/Адаптивная физическая культура

код, специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Уфа
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование

ОДОБРЕНО:
Предметно-методической комиссией общеобразовательных дисциплин
Протокол № 8
от «20» марта 2023 г.
Председатель предметно-методической комиссии
_____ / И.А. Попкова

УТВЕРЖДЕНО:
Заместитель директора по учебной и методической работе
_____ / И.М. Ситдиков/

Составитель: Лебедев В.Н., преподаватель

Рекомендовано методическим советом
Протокол № 6 от «21» марта 2023г.

# СОДЕРЖАНИЕ


| | | стр. |
|---|---|---|
| **1.** | **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **2.** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 5 |
| **3.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 13 |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 15 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура/Адаптивная физическая культура

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|---|---|---|
| ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 | – использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>− основы здорового образа жизни<br>− условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);<br>− средства профилактики перенапряжения |

**1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины** максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов;

– самостоятельной работы обучающегося 8 часов.

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной деятельности | Объем часов |
|---|---|
| **Объем образовательной программы** | 168 |
| **Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем** | 160 |
| в том числе: | |
| - теоретическое обучение | - |
| - лабораторные работы (если предусмотрено) | - |
| - практические занятия (если предусмотрено) | 160 |
| - курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | - |
| - самостоятельная работа | 8 |
| - промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | - |

## 2.2. Тематические план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| 3 семестр | | | |
|---|---|---|---|
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | **Содержание** | **4** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | 2 | |
| | 2. Техника прыжка в длину с места. Техника безопасности на занятиях | 2 | |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | | |
| Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | **Содержание** | **8** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 3.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | 2 | |
| | 4.Овладение техникой выполнения ведения мяча | 2 | |
| | 5.Овладение техникой передачи и броска мяча с места | 2 | |
| | 6.Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | 2 | |
| Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок | **Содержание** | **4** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 7-8. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». | 4 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | ОК 8 |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | |
| Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | **Содержание** | **14** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | **Практические занятия** | **12** | |
| | 9. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | 2 | |
| | 10-11.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. | 4 | |
| | 12-13. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. | 4 | |
| | 14. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | **2** | |
| | Отработка блокировки нападающего удара и страховка у сетки | | |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)** | | | |
| Тема 4.1. Лыжная подготовка (имитация) | **Содержание** | **6** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 15. Лыжная подготовка (имитация). Заменяется выполнением комплексов подводящих упражнений с использованием WOD* Кроссфит) (*workout of the day— тренировка дня) | 2 | |
| | 16-17. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. | 4 | |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | |
| Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка | **Содержание** | **2** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | 18. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. | 2 | |
| | **Всего за семестр** | **38** | |
| **4 семестр** | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с | **Содержание** | **6** | ОК 3<br>ОК 4 |
| | **Практические занятия** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| места | 19.Техника беговых упражнений | 2 | ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | 20.Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | 2 | |
| | 21.Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив | 2 | |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | | |
| Тема 2.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок | **Содержание** | **8** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 22.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | 2 | |
| | 23.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок | 2 | |
| Тема 2.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола | **Содержание** | | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 24.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу | 2 | |
| | 25.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | 2 | |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | |
| Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | **Содержание** | **4** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 26.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения | 2 | |
| | 27.Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков | 2 | |
| Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё | **Содержание** | **4** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 28.Техника нижней подачи и приёма после неё | 2 | |
| | 29.Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | 2 | |
| **Раздел 4. Гимнастика** | | | |
| Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | **Содержание** | **10** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 30.Техника выполнений упражнений для коррекции фигуры | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 31-32.Техника выполнений упражнений для наращивания мышечной массы | 4 | ОК 7<br>ОК 8 |
| | 33-34.Техника выполнений упражнений для снижения массы тела | 4 | |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | |
| Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание** | **2** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 35. Социально- экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности | 2 | |
| **Раздел 6. Подготовка к сдачи норм ГТО** | | | |
| Тема 6.1. Подготовка к ГТО | **Содержание** | **6** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 36.Бег на 100 м (сек.) | 2 | |
| | 37-38.Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.) | 4 | |
| | **Промежуточная аттестация (зачет)** | **-** | |
| | **Всего за семестр** | **40** | |
| **5 семестр** | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | **Содержание** | **4** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1.Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив | 2 | |
| | 2.Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | 2 | |
| **Раздел 2. Волейбол** | | | |
| Тема 2.1. Техника прямого нападающего удара | **Содержание** | **4** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 3.Техника прямого нападающего удара | 2 | |
| | 4.Отработка техники прямого нападающего удара | 2 | |
| Тема 2.2. Совершенствование техники владения волейбольным мячом | **Содержание** | **4** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 5.Техника прямого нападающего удара | 2 | |
| | 6.Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | ОК 8 |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка (имитация)** | | | |
| Тема 3.1. Лыжная подготовка (имитация) | **Содержание** | **6** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 7.Посадка. Техника падений | 2 | |
| | 8.Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту | 2 | |
| | 9.Разгон, торможение | 2 | |
| **Раздел 4. Гимнастика** | | | |
| Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | **Содержание** | **4** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 10.Выполнение комплекса упражнений для развития различных групп мышц | 2 | |
| | 11.Круговая тренировка на 8 - 10 станций | 2 | |
| **Раздел 5. Подготовка к сдачи норм ГТО** | | | |
| Тема 5.1. Подготовка к ГТО | **Содержание** | **4** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 12-13.Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | 4 | |
| | **Всего за семестр** | **26** | |
| **6 семестр** | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | |
| Тема 1.1. Бег на длинные дистанции | **Содержание** | **8** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 14.Техника бега по дистанции | 2 | |
| | 15.Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | 2 | |
| | 16.Разучивание комплексов специальных упражнений | 2 | |
| | 17.Техника бега по дистанции (беговой цикл) | 2 | |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | | |
| Тема 2.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в коло- | **Содержание** | **6** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 18.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| не и кругу, правила баскетбола | 19.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу | 2 | ОК 7<br>ОК 8 |
| | 20.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | 2 | |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | |
| Тема 3.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом | **Содержание** | **6** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 21-22.Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | 4 | |
| | 23.Учебная игра с применением изученных положений | 2 | |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)** | | | |
| Тема 4.1. Лыжная подготовка (имитация) | **Содержание** | **6** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 24-25.Техника и тактика бега по дистанции | 4 | |
| | 26.Пробегание дистанции до 500 метров | 2 | |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | |
| Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание** | **4** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | 27.Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | | |
| | Составление таблицы: Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. | 2 | |
| | **Промежуточная аттестация (зачет)** | **-** | |
| | **Всего за семестр** | **30** | |
| **7 семестр** | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | |
| Тема 1.1. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега | **Содержание** | **10** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | 1.Техника бега на средние дистанции. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега | 2 | |
| | **Практические занятия** | | |
| | 2-3.Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. | 4 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | | |
| | 4.Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | |
| | 5. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов | 2 | |
| | **Всего за семестр** | **10** | |
| **8 семестр** | | | |
| **Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | |
| Тема 1.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание** | **4** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | 6.Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики | 2 | |
| | 7.Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела | 2 | |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | **Содержание** | **6** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 8.Техника владения баскетбольным мячом | 2 | |
| | 9.Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | | |
| | Выполнение отработки техники владения баскетбольным мячом | 2 | |
| **Раздел 3. Подготовка к ГТО** | | | |
| Тема 3.1. Подготовка к ГТО | **Содержание** | **12** | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
| | **Практические занятия** | | |
| | 10-11.Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 4 | |
| | 12-13.Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) | 4 | |
| | 14-15.Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км | 4 | |
| | **Всего за семестр** | **24** | |
| | **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | **-** | |
| | **Всего:** | **168** | |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации учебной дисциплины.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные мячи; щиты, ворота, корзины, столы, сетки, стойки, антенны; ракетки для игры в настольный теннис, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий ритмической гимнастикой (скакалки, гимнастические коврики); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

### 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, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143

2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/455330.

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:

https://urait.ru/bcode/475602

Интернет – ресурсы

1. Сайт Министерства спорта РФ minsport.gov.ru
3. Сайт «Лёгкая атлетика в России»: http://www.rusathletics.com
4. Сайт «Российская Федерация баскетбола»: http://www.basket.ru
5. Сайт «Федерация спортивной гимнастики России»: http://www.sportgymrus.ru
6. Сайт «Всероссийская ассоциация волейбола»: http://www.volley.ru/
7. Сайт «Российский Футбольный союз»: http://rfs.ru/
8. Здоровый образ жизни - путь к долголетию! http://www.zdorovie.starinet.com
9. ЗОЖ – путь к долголетию. http://www.medproza.ru/
10. Физическое воспитание детей http://www.detskiysad.ru/fizvos.html
11. Научно – методический журнал «Физическая культура» http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2006N5/p22-23.htm
12. Валеология – здоровый образ жизни. http://www.fiziolive.ru
13. Энциклопедия спорта. http://sport-menu.ru/

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Критерии оценки** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|---|
| **Умения:** | | |
| – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.<br>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.<br>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.<br>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. | Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.<br>Сдача контрольных нормативов.<br>Анализ результатов выступления на соревнованиях. |
| – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | | Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.<br>Сдача контрольных нормативов.<br>Анализ результатов выступления на соревнованиях. |
| – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | | Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. |
| **Знания:** | | |
| – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | | Тест по теме 6.1 |
| − основы здорового образа жизни | | Тест по разделу 6 |
| − условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) | | Защита рефератов |
| − средства профилактики перенапряжения | | Защита рефератов |