

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация
«Кубанский техникум социального развития»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах
на базе основного общего образования
на базе среднего общего образования

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-гуманитарному циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Перечень формируемых компетенций:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими общими компетенциями:

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
-------	--

4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 144 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
лабораторные работы	—
практические занятия	144
контрольные работы	—
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Практические занятия, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3		4
3 семестр				
Раздел 1. Лёгкая атлетика				
		22		
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Зоны риска физического здоровья. Средства профилактики перенапряжения, стресса			
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.			
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров			
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений			
Тема 5. Метание мяча	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.			

Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.			
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	–		ОК 08;
	Практические занятия	2	2,3	
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах			
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время			
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр			
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)		10		
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите			
Тема 11. Передачи мяча	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.			
Тема 12. Ведения мяча	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.			
Тема 13. Бросок в корзину	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках			

	левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.			
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.			
4 семестр				
Раздел 3. Гимнастика		20		
Тема 15. Физические упражнения	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	6	2,3	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.			
Тема 16. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	6	2,3	
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.			
Тема 17. Акробатика	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	8	2,3	
	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов			
Раздел 4. Лёгкая атлетика		26		
Тема 18. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	6	2,3	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.			
Тема 19.	Содержание учебного материала	–		ОК 08

Кроссовая подготовка	Практические занятия	6	2,3	
	Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости Кросс по пересеченной местности 2000м			
Тема 20. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.			
Тема 21. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении			
Тема 22. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	6	2,3	
	Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров			
5 семестр				
Раздел 5. Гимнастика		16		
Тема 23. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений			
Тема 24. Стрейтчинг	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.			
Тема 25. Комплекс упражнений на развитие силой	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.			

выносливости				
Тема 26. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.			
Тема 27. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.			
Тема 28. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала	–		ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	Практические занятия	4	2,3	
	Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.			
Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол)		18		
Тема 29. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.			
Тема 30. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.			
Тема 31. Подача мяча	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).			
Тема 32.	Содержание учебного материала	–		ОК 08

Техника игры в волейбол	Практические занятия	4	2,3	
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).			
Тема 33. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.			
Тема 34. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала	–		ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	Практические занятия	4	2,3	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.			
6 семестр				
Раздел 7. Легкая атлетика		10		
Тема 35. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.			
Тема 36. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.			
Тема 37. Челночный бег	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	6	2,3	
	Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку». Проведение подвижной игры с элементами л/а			

Раздел 8. Гимнастика		22		
Тема 38. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.			
Тема 39. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия			
Тема 40. Базовая аэробика	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	2	2,3	
	Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.			
Тема 41. Танцевальная аэробика.	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.			
Тема 42. Степ аэробика	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.			
Тема 43. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала	–		ОК 08
	Практические занятия	4	2,3	
	Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.			
Форма контроля	Дифференцированный зачет			
Всего:		144		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Примечание:

В связи с географическими и климатическими условиями г. Армавира Краснодарского края и имеющимся материально-техническим оснащением НЧОУ ВО АЛСИ темы «Лыжная подготовка» и «Плавание» не включены в тематический план рабочей программы. Часы, выделенные на освоение данных тем, распределены по темам «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры».

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спорткомплекса и кабинета теории и методики физического воспитания:

Кабинет теории и методики физического воспитания:

Кабинет теории и методики физического воспитания

3 этаж, помещение № 8

Комплект учебной мебели:

Стол учителя - 1 шт.

Стул учителя - 1 шт.

Доска меловая - 1 шт.

Стол ученический - 10 шт.

Стул ученический-20 шт.

Лавка - 10 шт.

Шкаф для хранения учебных пособий, таблиц, плакатов-1 шт.

Кафедра – 1 шт.

Технические средства обучения

Интерактивная панель – 1 шт.

Принтер - 1 шт.

Компьютер с выходом в локальную и глобальную сеть Интернет – 1 шт.

Электронный синтезатор(фортепьяно)-1 шт.

Демонстрационное оборудование и приборы

Стенд «Физическая культура» - 1 шт.

Учебно-методический комплекс по физической культуре- 1 шт.

Учебные пособия- 5 шт.

Комплект плакатов «Спорт и здоровый образ жизни»-1 шт.

Спорткомплекс:

Основное оборудование:

Стеллаж для инвентаря-1 шт.

Табло электронное игровое-1 шт.

Ворота мобильные - 2 шт.

Кольцо баскетбольное – 2 шт.

Жилетка игровая- 10 шт.

Детский спортивный комплекс (шведская стенка разборная, турник мобильный с неопреновыми ручками) - 1 шт.

Канат для перетягивания - 2 шт.

Канат для лазания – 1 шт.

Набор гирь - 3 шт.

Мячи для метания - 25 шт.

Скамья гимнастическая - 3 шт.

Мостик гимнастический - 2 шт.

Скамья атлетическая со стойками - 1 шт.
Скакалка - 25 шт.
Мяч футбольный - 25 шт.
Щитки футбольные- 2шт.
Перчатки вратарские-2 пары.
Мяч баскетбольный - 25 шт.
Ферма для щита баскетбольного – 1 шт.
Щит баскетбольный – 2 шт.
Мяч волейбольный - 25 шт.
Мяч теннисный – 25 шт.
Мат гимнастический- 4 шт.
Гимнастическая палка – 25 шт.
Насос универсальный - 4 шт.
Щит для метания мяча - 1 шт.
Набор для бадминтона - 25 шт.
Мат гимнастический прямой – 6 шт.
Стойки мобильные баскетбольные с сеткой - 2 шт.
Стойки волейбольные с сеткой - 2 шт.
Секундомер - 2 шт.
Свисток - 1 шт.
Конусы спортивные (набор) - 2 шт.
Набор эстафетных палочек - 2 шт.
Сетка для хранения мячей - 3 шт.
Конь гимнастический - 1 шт.
Козел гимнастический - 1 шт.
Бревно гимнастическое - 1 шт.
Брусья гимнастические-2 шт.
Кольца гимнастические- 2 пары.
Тумба прыжковая -1 шт.
Коврик гимнастический- 5шт..
Стойка с планкой для прыжков в высоту-1 шт.
Комплект нагрудных номеров-1 шт.
Музыкальный центр-1 шт.
Набор для подвижных игр-1 шт.
Набор для проведения спортивных мероприятий-1шт.
Судейский набор-1 шт.
Упор для отжимания-5шт.
Граната спортивная-5 шт.
Рулетка-1 шт.
Часы с пульсометром и шагометром -1 шт.
Набор для игры в шахматы -1шт.
Набор для игры в шашки -1 шт.
Шахматные часы-1 шт.
Набор для дартса—1 шт.
Комплект для настольного тенниса-1 шт.

Гантели 3 кг. – 25 комплектов
Эспандер – 25 шт.
Набивные мячи – 25 шт.
Кушетка массажная с валиками – 1 шт.
Обручи – 25 шт.
Измерительная рулетка – 1 шт..
Скамья для пресса -2 шт.
Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи- 1шт.
(одноразовая маска-10 шт.;процедурные перчатки размера М-2 пары;
реанимационная одноразовая маска-1 шт.; многоразовый жгут -1 шт.; бинт
размерами: 7м x 14см и 5м x 10см-4 шт.; упаковка марлевых салфеток-1 шт.;
рулонный лейкопластырь-1 шт.; маленький бактерицидный пластырь-10 шт.;
средний бактерицидный пластырь -2 шт.; большой бактерицидный пластырь-
2 шт.; изометрическое одеяло-2 шт.; ножницы- 1шт.; инструкция по
оказанию первой помощи-1 шт.; сумка для содержимого аптечки-1 шт.)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт,2020
2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>
3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/100141>
4. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/84086>

Дополнительная литература:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 кл. (ФГОС) М.:Бином,2017

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>
3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/79030>

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни;– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;– средства профилактики перенапряжения.	<p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p>