

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 06.10.2024 15:36:41  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566ab07601fe1ba21725785a13

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии**  
**и инженерии имени Н.И. Вавилова»**  
**Марковский филиал**



**Утверждаю**  
Директор филиала

Кучеренко И.А.

21 ноября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина	<b>Физическая культура</b>
Специальность	<b>Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)</b>
Квалификация выпускника	<b>Техник</b>
Нормативный срок обучения	<b>2 года 10 месяцев</b>
Форма обучения	<b>Очная</b>

Маркс 2023 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК), укрупненной группы специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 29.06.2017 года № 613) и с учетом примерной программы, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

Организация-разработчик: Марковский сельскохозяйственный техникум - филиал ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова».

Разработчики: Кучеренко Н.С., преподаватель физической культуры.

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства, протокол № 4 от 17 ноября 2023 года.

Рекомендована методическим Советом техникума к использованию в учебном процессе по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)

Протокол № 3 от 21 ноября 2023 года.

Утверждена Директором и Советом техникума.

Протокол № 2 от 21 ноября 2023 года.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК).

## 1. 2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1 Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### 1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> </ul>

	<p>инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</p> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <p>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>- устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</p> <p><b>б) базовые</b></p>	<p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, к динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
--	---	--

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p><b>исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность прогнозировать изменения в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul> <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,</li> </ul>
--	--	---

<p>ОК 08. Использовать средства</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> <p>- готовность к саморазвитию самостоятельности и</p>	<p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, к динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> <p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной</p>
---	---	---

<p>физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- Потребность в физическом совершенствовании, занятиях в спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный</li> </ul>	<p>деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, к динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное</li> </ul>
--	---	---

	<p>выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	---	---

### **1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальная нагрузка по учебному плану - 78 часов из них практических- 76 часов, теоретических-2 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная нагрузка по учебному плану (всего)</b>	<b>78</b>
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	76
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2 семестрах</b>	1-2

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

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Теоретический</b>			
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b> Основные понятия: Физическая культура и спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Педагогическая и функционально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура личности. Сущность физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Требования к зачету	2	2
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b> 1. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. 2. Переменный, повторный, эстафетный бег.	4	
Тема 2.2 Прыжок в длину с разбега	<b>Практические занятия</b> 1. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка, подводящие, основные. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	4	
Тема 2.3 Метание гранаты	<b>Практические занятия</b> 1. Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для метания. 2. Выполнение метания с места, с разбега на дальность. Выполнение метания на точность попадания. 3. Совершенствование техники метания гранаты.	6	
Тема 2.4 Бег по пересеченной местности (кросс)	<b>Практические занятия</b> 1. Стартовые ускорения, бег на различных участках (по мягкому и твердому грунту). 2. Бег по пересеченной местности. Кросс 2000-3000м.	4	
Тема 2.5 Бег на средние дистанции и длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> 1. Техника и тактика бега на средние дистанции и длинные дистанции. 2. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. 3. Спортивная тренировка. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Финиширование.	6	
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		<b>12</b>	
Тема 3.1 Правила игры и судейства	<b>Практические занятия</b> 1. Правила игры. Жесты судьи. Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила проведения соревнований и судейство.	2	

Тема 3.2 Техника владения мячом	<b>Практические занятия</b> 1. Броски мяча в корзину: с разных точек площадки с места, в движении, штрафные броски, после отскока от щита.	2	
Тема 3.3 Техника игры в защите	<b>Практические занятия</b> 1.Выполнение перемещений, защитных стоек, передвижений обычными и приставными шагами в различных направлениях. Техника владения мячом и противобоедействий.	2	
Тема 3.4 Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b> 1.Выполнение ловли и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра.	2	
Тема 3.5 Тактика игры в защите	<b>Практические занятия</b> 1.Зонная и смешанная защита. Судейство.	2	
Тема 3.6 Тактика игры в нападении	<b>Практические занятия</b> 1.Выполнение индивидуальных, групповых командных действий. Выполнение быстрых прорывов. Учебная игра.	2	
<b>Раздел 4 Волейбол</b>		<b>16</b>	
Тема 4.1 Техника владения мячом	<b>Практические занятия</b> 1.Основные правила проведения соревнований и судейство. 2.Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение приема и передачи мяча снизу и сверху на месте и в движении.	4	
Тема 4.2 Техника игры в защите	<b>Практические занятия</b> 1.Одиночное и групповое блокирование. 2.Игра после блока, страховка блока.	4	
Тема 4.3 Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b> 1.Использовать технические приемы во время игры в нападении. Выполнение: разбега, прыжок толчка, удара по мячу. 2.Двусторонняя игра, судейство.	4	
Тема 4.4	<b>Практические занятия</b>		

Тактика игры в волейбол	1.Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Изучение правил соревнований. 2.Судейство.	4
<b>Раздел 5</b> <b>Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>
Тема 5.1 Требования и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки	<b>Практические занятия</b> 1. Специальные и подводящие упражнения. Имитация отдельных поз и элементов техники стойки, посадки, работы рук, отталкивания ногой, перенос веса тела с ноги на ногу, одноопорное скольжение. Понятие «прокат» и «перекат». Имитация лыжных ходов и переходов с одного хода на другой на месте и в движении. 2. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. 3. Прохождение дистанции скользящим шагом.	6
Тема 5.2 Овладение общими основами лыжной подготовки	<b>Практические занятия</b> 1. Техника передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажные ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно. 2. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. 3. Прохождение дистанции. Развитие выносливости. 3. Контрольные нормативы.	6
Тема 5.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	<b>Практические занятия</b> 1. Выполнение подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полулесенкой», «елочкой». Выполнение техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей рельефа. 2. Выполнение торможения «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Выполнение поворотов: переступанием, упором, «плугом».	4
<b>Раздел 6</b> <b>Гимнастика</b>		<b>8</b>
Тема 6.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	<b>Практические занятия</b> 1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки, физкультурминутки. 2. Выполнение элементов вольных и акробатических упражнений	4
Тема 6.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	<b>Практические занятия</b> 1. Выполнение страховки и самостраховки. Выполнить комбинации вольных и акробатических упражнений	2
Тема 6.3 Акробатика. Вольные упражнения	<b>Практические занятия.</b> 1. Подтягивание на высокой перекладине, упражнение на пресс.	2
	<b>Всего</b>	<b>78</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: Инвентарь для спортивных игр: мячи баскетбольный, мячи волейбольный, мячи футбольный, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, скамейки гимнастические, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса. Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.). Спортивный инвентарь: брусья средней высоты, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик подкидной, бревно гимнастическое, перекладина, штанга, гантели, гири, стенка гимнастическая 6 пролетов, скакалки, маты спортивные, канат, палки гимнастические, гранаты весом 500 гр. и 700 гр., секундомер, рулетка, эстафетные палочки.

В открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий входит: футбольное поле со стандартными воротами (45X18 м), волейбольная площадка (9X18 м), силовой городок: рукоход, комплекс перекладин; прыжковая яма для прыжков в длину с разбега.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова Физическая культура и физическая подготовка, М, ЮНИТИ, 2021, 431с.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2022 — 424с. — (Профессиональное образование).

3. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения / Л. Б. Держинская, И. В. Прохорова, Г. А. Держинский; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2021.

Дополнительные источники:

1. \_Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Высшая школа, 2021 – 91с.

2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов. – М.: Физкультура и спорт, 2021 – 132с.

3. Лазарев И.В., Кузнецов В.С. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2022 – 272с.

4. Кислицин Ю.Л., Пилиповский А.З. Социально-биологические основы

физической культуры. – М., 2021.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2021.

6. Ильинич В.И. Физическая культура студента – М.: Гардарики, 2021 – 448с. Гриф Минобрнауки;

7. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. – 7-е изд.; испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2022. – 176с. Гриф Минобрнауки;

8. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2021 – 352с. Гриф Минобрнауки.

#### Справочная и нормативная литература:

1. Единая классификация по легкой атлетике и легкой атлетике.
2. Правила организации и проведения соревнований по спортивным играм.

#### Интернет-ресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека [Электронные ресурсы] Режим доступа: [posdrin.21416.edusite.ru/p28aa1.htm](http://posdrin.21416.edusite.ru/p28aa1.htm)

2. Физическая культура – Интернет-ресурсы: Межшкольный Ресурсный [Электронные ресурсы] Режим доступа: [www.edunet.uz/mediak...isection.php?...ID](http://www.edunet.uz/mediak...isection.php?...ID)

3. Интернет-ресурсы: физическая культура [Электронные ресурсы]

Режим доступа: [P.q.aleks-metod.narod.ru/p70aa1.htm/](http://P.q.aleks-metod.narod.ru/p70aa1.htm/)

4. Физическая культура и спорт – Каталог образовательных интернет-ресурсов [Электронные ресурсы] Режим доступа: [pqinx1.informika.ru/modules.php?...Web...](http://pqinx1.informika.ru/modules.php?...Web...)

5. Учебная литература по физической культуре [Электронные ресурсы] Режим доступа: [herzen-ffk.my1?ru/index/0-2](http://herzen-ffk.my1?ru/index/0-2)

6. Физическая культура [Электронные ресурсы] Режим доступа: [sc.karelia.ru/catalog/.../92/?&...3](http://sc.karelia.ru/catalog/.../92/?&...3)

7. Здоровье и физическая культура студента Бароненко В.А., Рапопорт А.А. [Электронные ресурсы] Режим доступа: [www.allenq.ru/d/hlth1/hlth1-014.htm](http://www.allenq.ru/d/hlth1/hlth1-014.htm)

8. Интернет-ресурсы для учителя физкультуры [Электронные ресурсы] Режим доступа: [uforum.uz.>...>Edunet.uz&Connect.uz](http://uforum.uz.>...>Edunet.uz&Connect.uz)

9. Все что нужно по физической культуре [Электронные ресурсы] Режим доступа: [www.zloy-fizruk.narod.ru/](http://www.zloy-fizruk.narod.ru/)

10. Сайт учителя физической культуры [Электронные ресурсы. Режим доступа: [www.franer.ru/](http://www.franer.ru/)

11. Физическая культура [Электронные ресурсы] Режим доступа: [imc.rkc-74.ru/catalog/rubr/.../92/](http://imc.rkc-74.ru/catalog/rubr/.../92/)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки результатов	Формы и методы обучения
<b>освоенные умения</b>		
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга,	Экспертная оценка выполнения упражнений на практических занятиях.  Зачет.	Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Экспертная оценка выполнения приемов самомассажа и релаксации на практических занятиях.  Зачет.	Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Оценка выполнения упражнений на практических занятиях, нормативов. Зачет.	Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Оценка выполнения упражнений на практических занятиях, нормативов. Зачет.	Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа
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).	Оценка выполнения упражнений на практических занятиях. Зачет.	Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа
<b>усвоенные знания</b>		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Зачет.	Устный, индивидуальный, фронтальный, тестовый опрос. Внеаудиторная самостоятельная работа
основа здорового образа жизни;	Зачет.	Устный, индивидуальный, фронтальный, тестовый опрос. Внеаудиторная самостоятельная работа