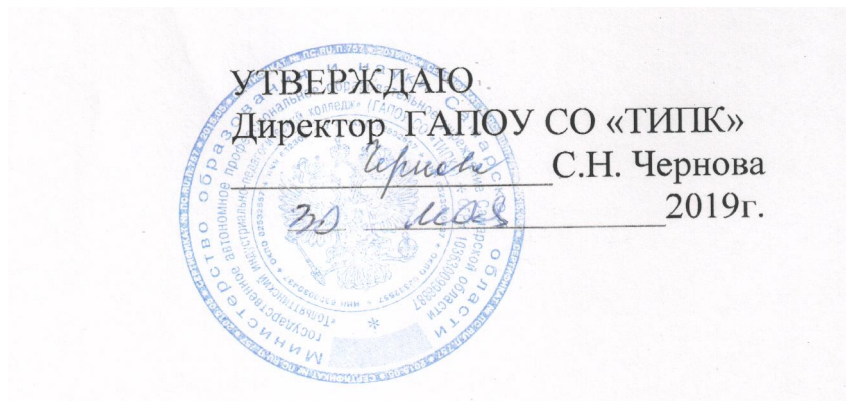




Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «ТИПК»)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2019 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании рабочей группы ОП
Протокол № 6 от « 24 » 06 2019г.
Руководитель ОП _____ И.В. Лысенко

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 09.02.06
Сетевое и системное администрирование

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК»

Разработчик:

Бабушкина М.Е.. – преподаватель первой квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Общие компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
		Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности

ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Умения: описывать значимость своей специальности
		Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности специальности
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности
		Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: 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 данной специальности
		Знания: 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

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

ОК 08	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 данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения
-------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
 максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часа, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 150 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 18 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	150
в том числе:	
лекционные занятия	8
практические занятия	142
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
в том числе:	
- самостоятельная работа (комплекс общеразвивающих упражнений, комплекс упражнений на все группы мышц и т.д.);	18
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

ИНСТРУКЦИЯ

по составлению рабочей программы учебной дисциплины/профессионального модуля

Рабочая программа по учебной дисциплине/профессиональному модулю (далее – РП УД/ПМ) – учебно-методический документ, составленный в соответствии с учебным планом, в котором отражена последовательность изучения и распределение объема времени по разделам и темам. Количество часов по РП УД/ПМ включает максимальную учебную нагрузку, состоящую из обязательной аудиторной нагрузки и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося.

Форма РП УД/ПМ является единой для преподавателей ГАПОУ СО «ТИПК». РП УД/ПМ востребуется преподавателем при проектировании им образовательной деятельности и является составным компонентом основной профессиональной образовательной программы.

При составлении РП УД/ПМ необходимо учесть следующее:

1. Рассмотрение и обсуждение РП УД/ПМ осуществляется ежегодно на заседаниях рабочих групп ППССЗ соответствующего профиля. РП УД/ПМ утверждается директором, что отражается на втором листе.
2. В графе №1 «Наименование разделов и тем» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по разделам, и темам.
3. В графе №2 «Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по дидактическим единицам (вопросам), № лабораторных работ и практических занятий. Следует выделять основные темы с разбивкой на занятия – 1 час.
4. В графе 3 «Объём часов» ставится дробь, числитель которой означает количество часов, отведенных на занятие в данный день, а знаменатель – количество часов, прошедшее с начала учебного года. Например, 1/1, 1/2, 1/3, 1/4, 1/5 и т.д.
5. В графе №4 «Уровень освоения» указывается уровень освоения темы в соответствии с рекомендациями: 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)
6. В графе 5 «№ занятий» последовательно проставляются номера занятий (1.2.3...), которые должны соответствовать записям, зафиксированным в журнале теоретических занятий по соответствующим УД/ПМ.
7. В графе 6 «Вид занятия» планируются виды учебных занятий: лекция, семинар, лабораторная работа, практическое занятие, контрольная работа, консультация, выполнение курсовой работы, комбинированный урок, деловая или ролевая игра, разбор конкретных ситуаций, психологический и иной тренинг, компьютерная симуляция, групповая дискуссия (условные обозначения - ЛР – лабораторная работа; ПЗ – практическое занятие; КУ - комбинированный урок).
8. В графе 7 «Внеаудиторная самостоятельная работа» указываются виды внеаудиторной самостоятельной работы (проработка конспектов занятий, самостоятельная работа с учебником и нормативной литературой, решение задач, выполнение отчётных работ к практическим занятиям и лабораторным работам, выполнение расчетно-графических работ, написание рефератов, подготовка презентаций, подготовка докладов, и др.).
9. В графе №8 «Количество часов» указывается количество часов, отведённое на внеаудиторную самостоятельную работу.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	№ занятия	Вид занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	8					
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	1/1	1	1	Лекция		
	Современное состояние здоровья молодежи.	1/2	1	2	Лекция		
	Двигательная активность.	1/3	1	3	Лекция		
	Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.	1/4	1	4	Лекция		
	Самоконтроль и его основные методы.	1/5	1	5	Лекция		
	Самоконтроль и его основные методы	1/6	1	6	Лекция		
	Двигательная активность.	1/7	1	7	Лекция		
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1/8	1	8	Лекция		
Раздел 2. Виды спорта Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	6					1
	Выполнить общеразвивающие упражнения	1/9	3	9	ПЗ		
	Выполнить прыжок в длину с места	1/10	3	10	ПЗ		
	Выполнить специально-беговые упражнения	1/11	3	11	ПЗ	Упражнения на выносливость	1
	Выполнить бег 400 м (дев.), 800 м (юн.)	1/12	3	12	ПЗ		
	Выполнить бег на короткие дистанции	1/13	3	13	ПЗ		
	Выполнить бег на длинные дистанции	1/14	3	14	ПЗ		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	8					1
	Выполнить верхнюю передачу мяча	1/15	3	15	ПЗ	Упражнение на координацию	1
	Учебная игра	1/16	3	16	ПЗ		
	Выполнить нижнюю передачу мяча	1/17	3	17	ПЗ		
	Учебная игра	1/18	3	18	ПЗ		
	Выполнить прием мяча снизу	1/19	3	19	ПЗ		

	Учебная игра	1/20	3	20	ПЗ		
	Выполнить прием мяча сверху	1/21	3	21	ПЗ		
	Прием контрольных нормативов	1/22	3	22	ПЗ		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	6					1
	Выполнить технику ведения мяча, 2 шага, бросок	1/23	3	23	ПЗ		
	Учебная игра	1/24	3	24	ПЗ		
	Выполнить бросок со средней дистанции	1/25	3	25	ПЗ		
	Учебная игра	1/26	3	26	ПЗ		
	Выполнить бросок с дальней дистанции	1/27	3	27	ПЗ		
	Учебная игра	1/28	3	28	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	8					1
	Выполнить нижнюю прямую подачу	1/29	3	29	ПЗ		
	Учебная игра	1/30	3	30	ПЗ		
	Выполнить прием мяча с подачи	1/31	3	31	ПЗ		
	Учебная игра	1/32	3	32	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить верхнюю подачу мяча	1/33	3	33	ПЗ		
	Учебная игра	1/34	3	34	ПЗ		
	Выполнить нижнюю прямую подачу	1/35	3	35	ПЗ		
	Учебная игра	1/36	3	36	ПЗ		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	14					2
	Выполнить бросок мяча с дальней дистанции	1/37	3	37	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/38	3	38	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить штрафной бросок	1/39	3	39	ПЗ		
	Учебная игра	1/40	3	40	ПЗ		

	Выполнить технику владения мячом	1/41	3	41	ПЗ		
	Учебная игра	1/42	3	42	ПЗ		
	Выполнить технику защиты	1/43	3	43	ПЗ		
	Учебная игра	1/44	3	44	ПЗ		
	Выполнить технику нападения	1/45	3	45	ПЗ		
	Учебная игра	1/46	3	46	ПЗ		
	Выполнить технику передач мяча в парах	1/47	3	47	ПЗ		
	Учебная игра	1/48	3	48	ПЗ		
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/49	3	49	ПЗ		
	Учебная игра	1/50	3	50	ПЗ		
Тема 1.4 Футбол	Содержание учебного материала	6					2
	Выполнить технику обманных движений (финтов)	1/51	3	51	ПЗ		
	Учебная игра	1/52	3	52	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику блокирования	1/53		1/53			
	Учебная игра	1/54		1/54			
	Выполнить технику остановки мяча	1/55	3	55	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/56	3	56	ПЗ		
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4					1
	Выполнить бег по повороту	1/57	3	57	ПЗ		
	Выполнить передачу эстафетной палочки	1/58	3	58	ПЗ		
	Выполнить челночный бег 3x10 м	1/59	3	59	ПЗ	Спринтерский бег	1
	Выполнить сдачу нормативов	1/60	3	60	ПЗ		

Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	4					1
	Выполнить верхнюю и нижнюю передачи мяча	1/61	3	61	ПЗ		
	Учебная игра	1/62	3	62	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча сверху с падением	1/63	3	63	ПЗ		
	Учебная игра. Зачет	1/64	3	64	ПЗ		
3 КУРС Раздел 1. Виды спорта Тема 1.2 Волейбол	Содержание учебного материала	8					
	Выполнить технику подачи мяча в прыжке	1/65	3	65	ПЗ		
	Учебная игра	1/66	3	66	ПЗ		
	Выполнить технику игры в защите	1/67	3	67	ПЗ		
	Учебная игра	1/68	3	68	ПЗ		
	Выполнить технику приема подачи мяча	1/69	3	69	ПЗ		
	Учебная игра	1/70	3	70	ПЗ		
	Выполнить тактику игры в нападении	1/71	3	71	ПЗ		
	Учебная игра	1/72	3	72	ПЗ		
Тема 1.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	12					1
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/73	3	73	ПЗ		
	Учебная игра	1/74	3	74	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов	1/75	3	75	ПЗ		
	Учебная игра	1/76	3	76	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику нападения	1/77	3	77	ПЗ		
	Учебная игра	1/78	3	78	ПЗ		
	Выполнить технику защиты	1/79	3	79	ПЗ		

	Учебная игра	1/80	3	80	ПЗ		
	Выполнить технику броска двумя руками в прыжке	1/81	3	81	ПЗ		
	Учебная игра	1/82	3	82	ПЗ		
	Выполнить технику и тактику игры	1/83	3	83	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов	1/84	3	84	ПЗ		
Тема 1.4 Футбол	Содержание учебного материала	12					1
	Выполнить технику обманных движений (финтов)	1/85	3	85	ПЗ		
	Учебная игра	1/86	3	86	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику остановки мяча	1/87	3	87	ПЗ		
	Учебная игра	1/88	3	88	ПЗ		
	Выполнить вбрасывание мяча	1/89	3	89	ПЗ		
	Учебная игра	1/90	3	90	ПЗ		
	Выполнить командную тактику игры	1/91	3	91	ПЗ		
	Учебная игра.	1/92	3	92	ПЗ		
	Выполнить технику отбивания мяча	1/93	3	93	ПЗ		
	Учебная игра	1/94	3	94	ПЗ		
	Выполнить удары по воротам	1/95	3	95	ПЗ		
	Учебная игра	1/96	3	96	ПЗ		
Тема 1.2 Волейбол	Содержание учебного материала	14					
	Выполнить верхнюю и нижнюю передачи мяча	1/97	3	97	ПЗ		
	Учебная игра	1/98	3	98	ПЗ		

	Выполнить прием мяча снизу и сверху	1/99	3	99	ПЗ		
	Учебная игра	1/100	3	100	ПЗ		
	Выполнить верхнюю и нижнюю подачи мяча	1/101	3	101	ПЗ		
	Учебная игра	1/102	3	102	ПЗ		
	Выполнить прием мяча с подачи	1/103	3	103	ПЗ		
	Учебная игра	1/104	3	104	ПЗ		
	Выполнить прямой нападающий удар	1/105	3	105	ПЗ		
	Учебная игра	1/106	3	106	ПЗ		
	Выполнить технику блокирования	1/107	3	107	ПЗ		
	Учебная игра	1/108	3	108	ПЗ		
	Выполнить тактические действия в защите	1/109	3	109	ПЗ		
	Учебная игра.	1/110	3	110	ПЗ		
Тема 1.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	6					
	Выполнить бросок мяча с дальней дистанции	1/111	3	111	ПЗ		
	Учебная игра	1/112	3	112	ПЗ		
	Выполнить штрафной бросок	1/113	3	113	ПЗ		
	Учебная игра	1/114	3	114	ПЗ		
	Выполнить технику владения мячом	1/115	3	115	ПЗ		
	Учебная игра. Зачет	1/116	3	116	ПЗ		
4 КУРС Раздел 1. Виды спорта Тема 1.2 Волейбол	Содержание учебного материала	6					1
	Выполнить тактические действия в нападении	1/117	3	117	ПЗ	Упражнения на силу рук	1

	Учебная игра	1/118	3	118	ПЗ		
	Выполнить прием мяча сверху в падении	1/119	3	119	ПЗ		
	Учебная игра	1/120	3	120	ПЗ		
	Выполнить прием мяча снизу в падении	1/121	3	121	ПЗ		
	Учебная игра	1/122	3	122	ПЗ		
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	6					1
	Выполнить общефизическую подготовку	1/123	3	123	ПЗ		
	Выполнить технику бега на различные дистанции	1/124	3	124	ПЗ	Стайерский бег	1
	Прием контрольных нормативов	1/125	3	125	ПЗ		
	Легкоатлетические игры с элементами спортивных игр	1/126	3	126	ПЗ		
	Выполнить технику прыжка в длину с места	1/127	3	127	ПЗ		
	Прием контрольных нормативов	1/128	3	128	ПЗ		
Тема 1.2 Волейбол	Содержание учебного материала	8					2
	Выполнить технику передачи мяча в парах	1/129	3	129	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Учебная игра	1/130	3	130	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику приема мяча в парах	1/131	3	131	ПЗ		
	Учебная игра	1/132	3	132	ПЗ		
	Выполнить технику нижней прямой подачи	1/133	3	133	ПЗ		
	Учебная игра	1/134	3	134	ПЗ		
	Выполнить технику верхней прямой подачи	1/135	3	135	ПЗ		
	Учебная игра	1/136	3	136	ПЗ		
Тема 1.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	6					2
	Выполнить передачу мяча одной рукой от плеча	1/137	3	137	ПЗ	Передача мяча в парах	1
	Учебная игра	1/138	3	138	ПЗ	Анализ игры	1

	Выполнить бросок с ближней дистанции	1/139	3	139	ПЗ		
	Учебная игра	1/140	3	140	ПЗ		
	Выполнить бросок с дальней дистанции	1/141	3	141	ПЗ		
	Учебная игра.	1/142	3	142	ПЗ		
Тема 2.3 Футбол	Содержание учебного материала	8					
	Выполнить технику обманных движений (финтов)	1/143	3	143	ПЗ		
	Учебная игра	1/144	3	144	ПЗ		
	Выполнить технику остановки мяча	1/145	3	145	ПЗ		
	Учебная игра	1/146	3	146	ПЗ		
	Выполнить технику отбора мяча	1/147	3	147	ПЗ		
	Учебная игра	1/148	3	148	ПЗ		
	Выполнить технику обманных движений (финтов)	1/149	3	149	ПЗ		
	Дифференцированный зачет	1/150	3	150	ПЗ		
Всего за год: максимальной нагрузки – 168 часов аудиторной нагрузки – 150 часов самостоятельной работы – 18 часов практических занятий -142 часов							

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

Инвентарь учебного кабинета: мячи, скакалки, обручи, маты

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- интерактивная доска.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий и Интернет-ресурсов

- 1) Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2014.
- 2) Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. —М., 2013.
- 3) Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. —М., 2014.
- 4) Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. —3-е изд. —М., 2013.
- 5) Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2013.
- 6) Бишаева А.А. «Физическая культура»: учебник для начального и среднего профессионального образования.-М.: Изд.центр «Академия», 2013
- 7) Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2013.
- 8) Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
- 9) Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2013. — (Бакалавриат).
- 10) Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10—11 кл. – М., 2014.
- 11) [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 12) [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- 13) [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- 14) [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособие).

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>умения:</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 данной профессии (специальности) 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; Тестирование.... Контрольная работа Самостоятельная работа. Защита реферата.... Семинар Защита курсовой работы (проекта) Выполнение проекта; Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) Оценка выполнения практического задания(работы) Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией... Решение ситуационной задачи....
<p>знания:</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 профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения 	<p>«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.</p>	

	«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--