

Министерство образования и науки Республики Марий Эл  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Марий Эл  
«Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

**УТВЕРЖАЮ**

Директор ГБПОУ  
Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

 Е.Ю. Валькова/  
« 31 » 07 2020 г.

 Е.Ю. Валькова/  
« 31 » 08 2021 г.

 Е.Ю. Валькова/  
« 31 » 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05. Физическая культура**

---

43.02.13 Технология парикмахерского искусства

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (протокол №3 от 21.07.2015г).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл «Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

Разработчик (и):

Чистяков Н. В., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ»


Рецензенты:

1. Петрова В.Н., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ», председатель ПЦК общеобразовательных дисциплин и дисциплин направления «Социальная работа»

2. \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_

Рекомендована:

предметно-цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин и дисциплин направления «Социальная работа»,

протокол № 1 от 31.08 2020г., председатель ПЦК  / В.Н. Петрова

Протокол № 1 от 31.08 2021г., председатель ПЦК  / В.Н. Петрова

Протокол № 1 от 31.08 2022г., председатель ПЦК  / В.Н. Петрова

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебном плане ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

## 1.3. Результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь*

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *знать*:

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

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее - ОК):

Код ОК	Умения	Знания
ОК 8.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска

	функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии(специальности)	физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 164 часа, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 152 часа;  
 самостоятельной работы обучающегося - 12 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>164</b>
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)</b>	<b>12</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>152</b>
в том числе:	
Теоретические занятия	10
практические занятия	142
курсовая работа (проект)	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Результаты освоения учебной дисциплины
1	2	3	4
<i>2 курс 3 семестр</i>			
<b>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры		
	<b>Теоретическое занятие</b>		
	1   Социально-биологические основы физической культуры	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата «Влияние физических упражнений на здоровье человека»;	<b>2</b>	
<b>Тема 1.2.</b> Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b> Основы здорового образа и стиля жизни		ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	2   Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	
	3   Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	
	4   Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	
	5   Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
	6   Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	
	7   Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	
	8   Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	
9   Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, для укрепления мышечного корсета, мышц брюшного пресса.	2		
<b>Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>116</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Лёгкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину		ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		

	10	Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.	2	
	11	Техника спортивной ходьбы и прыжков в длину.	2	
	12	Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой	2	
	13	Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2	
	14	Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой	2	
	15	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
<b>2 курс 4 семестр</b>				
<b>Тема 2.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.			ОК 8
	<b>Практические занятия</b>			
	16	Выполнение построений, перестроений	2	
	17	Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений	2	
	18	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений,	2	
	19	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах, с предметами	2	
	20	Подвижные игры различной интенсивности	2	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основные правила игры в волейболе.			
	<b>Теоретическое занятие</b>			
	21	ТБ. Правила игры в волейбол, перемещения.	2	
	<b>Практические занятия</b>			
	22	Техника подачи мяча (нижняя прямая)	2	ОК 8
	23	Техника подачи мяча (нижняя боковая)	2	
	24	Техника подачи мяча (верхняя прямая)	2	
	25	Техника приема мяча (верхний)	2	
26	Техника приема мяча (нижний)	2		



**Тема 2.4.  
Спортивные  
Баскетбол.**

**игры.**

27	Разучивание, закрепление и совершенствование техник: нападающие удары и блокирование нападающего удара	2
28	Разучивание, закрепление и совершенствование техник: игра в защите, в нападении.	2
29	Разучивание, закрепление и совершенствование техники - индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2
30	Разучивание, закрепление техник: групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2
31	Совершенствование техник: групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2
32	Проведение тренировочной игры, двусторонние игры на счёт	2
33	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	2
34	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	2
35	<b>Зачет</b>	<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники подачи мяча.		<b>2</b>
<b>3 курс 5 семестр</b>		
<b>Содержание учебного материала</b> Основные правила игры в баскетболе.		
<b>Практические занятия</b>		
36	Передачи мяча в баскетболе. Совершенствование бросков в корзину.	2
37	ТБ. Правила игры в баскетбол, стойки, расстановка, перемещения.	2
38	Техника передачи мяча на месте, в движении, с прохода из-под щита, броски со средней дистанции.	2
39	Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков	2
40	Тактика игры в нападении	2
41	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом	2
42	Учебно-тренировочная игра.	2
43	Учебно-тренировочная игра.	2
44	Контрольное занятие: баскетбол.	2
45	<b>Зачет</b>	<b>2</b>

**Тема 2.5.**  
**Лыжная подготовка**

<b>3 курс 6 семестр</b>		
<b>Содержание учебного материала</b> Лыжная подготовка		
<b>Теоретическое занятие</b>		
46	ТБ при занятиях лыжным спортом. Подбор лыжных ботинок, палок.	2
<b>Практические занятия</b>		
47	Классический ход. Техника скольжения на лыжах.	2
48	Попеременные лыжные ходы. Одновременные лыжные ходы.	2
49	Способы преодоления подъемов и спусков	2
50	Контрольное занятие. Прохождение дистанции	2
51	Коньковый ход.	2
52	Способы торможений.	2
53	Способы перехода с хода на ход.	2
54	Контрольное занятие. Прохождение дистанции	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге, совершенствование попеременного двухшажного хода.		2
<b>Содержание учебного материала</b> Основные правила игры в футболе.		
<b>Практические занятия</b>		
55	Разучивание, закрепление и совершенствование техник: перемещение по полю. ведение мяча, передачи мяча, удары по мячу ногой, головой	2
56	Разучивание, закрепление и совершенствование техник: удары по воротам, обманные движения, обводка соперника, отбор мяча.	2
57	Координация движений в процессе игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).	2
58	Разучивание, закрепление и совершенствование техники и тактики игры вратаря, взаимодействие игроков.	2
59	Проведение тренировочной игры в футбол, двусторонние игры на счёт	2
60	Контрольное занятие: футбол	2
61	<b>Зачет</b>	2
<b>4 курс 7 семестр</b>		

**Тема 2.6.**  
**Спортивные игры.**  
**Футбол.**

<b>Тема 2.7. Спортивные игры. Бадминтон. Настольный теннис.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основные правила игры в бадминтоне и настольном теннисе			
	<b>Практические занятия</b>			
	62	Разучивание, закрепление и совершенствование защитных, контратакующих и нападающих тактические действий; подачи, передвижения, взаимодействие игроков.	2	
	63	Разучивание, закрепление и совершенствование техник: хватка ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом	2	
	64	Разучивание, закрепление и совершенствование техник: подача в бадминтоне: снизу и сбоку. Приём волана.	2	
	65	Проведение тренировочной игры в бадминтон, двусторонние игры на счёт	2	
	66	Контрольное занятие: бадминтон	2	
	67	Разучивание, закрепление и совершенствование тактик: стойки игрока, способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка	2	
	68	Разучивание, закрепление и совершенствование тактик передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки	2	
	69	Проведение тренировочной игры в настольный теннис, двусторонние игры на счёт	2	
	70	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - подготовить информационный доклад на тему: «Значение спортивной игры в жизни человека (на выбор)»		<b>2</b>		
<b>8 семестр</b>				
<b>Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>				
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.			<b>ОК 8</b>
	<b>Практические занятия</b>			
	71	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	
	72	Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	

72	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессиональноприкладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	
74	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2	
75	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата «Влияние физических упражнений на здоровье человека»;		<b>4</b>	
76	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>164</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала и стрелкового тира (включая электронный) или место для стрельбы.

*Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:*

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

*Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:*

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

**Основные источники:**

1. [Барчуков И.С.](#) Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст] : / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - М.: Academia, 2006. - 525 с.
2. [Давиденко Д.Н.](#) Атлетическая подготовка студентов : учеб. пособие / Д. Н. Давиденко, В. Г. Соколов, В. С. Степанов ; Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение ВПО, Мар. гос. техн. ун-т, Каф. физ. культуры. - СПб.: Стратегия будущего, 2009. - 132 с.
3. [Давиденко Д.Н.](#) Методические основы оздоровительной аэробики : учеб. пособие / Д. Н. Давиденко, В. Г. Соколов ; Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение ВПО, Мар. гос. техн. ун-т, Каф. физ. культуры. - СПб.: Стратегия будущего, 2009. - 40 с.
4. [Лях В.И.](#) Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. - 7-е изд. - Москва : Просвещение, 2012. - 237 с.
5. Масленников И.Б., Капланский В.Е. «Лыжный спорт» - М.: «ФиС» 1988г.
6. Озолин Н.Г., Маркова Д.П. «Легкая атлетика». –М., «ФиС», 1972.

7. Основы культуры здоровья студентов / [В. А. Таймазов и др.] ; под общ. ред. В. А. Таймазова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, С.-Петеребург, С.-Петербур. гос. политехн. ун-т, Мар. гос. техн. ун-т. - Йошкар-Ола: МарГТУ, 2010. - 267 с.
8. Особенности технической подготовки волейболистов на предсоревновательном этапе тренировки: учебно-метод. пособие / [сост. В.М. Сазоненко, Е.В. Рыбакова, Н.А. Васенева]. - Йошкар-Ола: МарГТУ, 2009. - 24 с.
9. [Сазоненко В.М.](#) Специальная физическая подготовка волейболистов [Текст] : учебно-метод. пособие / В. М. Сазоненко. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2007. - 58 с.
10. Смолевский В., Менхин Ю., Силин В. «Гимнастика в трех измерениях» - М., «ФиС», 1979г
11. Спортивные игры» под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М.-М., «АКАДЕМА» 2004г.
12. [Тихомиров Г.А.](#) Физическое воспитание: основы техники легкоатлетических упражнений [Текст] : учебно-метод. пособие для преподавателей и студентов очной формы обучения / Г. А. Тихомиров. - Йошкар-Ола: МарГТУ, 2008. - 38 с.
13. «Физическая культура» Б.И. Загорский, Ю.П.Пузырь, И.П.Залетаев и др. – М., Высш. Шк. 1989г

#### **Дополнительные источники:**

1. [Анцупов А.Я.](#) Социально-психологическая оценка персонала : / А. Я. Анцупов, В. В. Ковалев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2008. - 391 с.
2. [Асташенко О.И.](#) Энциклопедия лечебных движений при различных заболеваниях / О. И. Асташенко. - СПб. : Вектор, 2010. - 306 с.
3. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик / [авт.-сост. Л. Орлова]. - Минск : Харвест, 2007. - 223 с.
4. [Иващенко Т.А.](#) Предсоревновательная подготовка в степ-аэробике : учебно-методическое пособие / Т. А. Иващенко, С. А. Лебедева, М. З. Федосеева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". - 2-е изд. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2012. - 39 с. : ил. - Загл. обл. :
5. [Ильин Е.П.](#) Психология спорта: [учебник] / Е. П. Ильин. - СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 351 с.
6. [Кале-Жермен, Бландин.](#) Анатомия красоты / Бландин Кале-Жермен ; [пер. с фр. А. Воликова]. - М. ЭКСМО, 2011. - 157 с.
7. [Кинг Ян.](#) Большая книга мышц : гениальный путеводитель к идеальной физической форме / Ян Кинг, Лу Шулер ; [пер. с англ. Д. Смирнова]. - М. : Эксмо, 2011. - 359 с.

8. [Мешалкин В.Э.](#) Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Перуна. [Ключевые упражнения к сводам] / В. Мешалкин, Е. Баранцевич. - СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 155 с.
9. Особенности психологической подготовки спортсменов [Текст] : / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т" ; [С. А. Лебедева и др.]. - Изд. 2-е. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2012. - 67 с.
10. Самсонова А.В. Биомеханика мышц [Текст]: Учебно методическое Пособие. / А.В Самсонова, Е.Н Комиссарова – СПб. гос. Ун-т физ.культуры им. П.Ф. Лесгафта,2009.
11. [Тихомиров Г.А.](#) Физическое воспитание : основы техники легкоатлетических упражнений [Текст] : учебно-метод. пособие для преподавателей и студентов очной формы обучения / Г. А. Тихомиров. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2008. - 38 с.
12. Физвоспитание в Марийском государственном техническом университете [Текст] : учебно-метод. пособие для студентов и преподавателей каф. физ. воспитания / [сост. В. А. Дорохов]. - Йошкар-ола : МарГТУ, 2007. - 38 с.
13. Физическая культура : [учеб. пособие для сред. проф. образования] / Н. В. Решетников [и др.]. - 9-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 173, [1] с.
14. Физическое воспитание. Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической зарядки [Текст] : метод. указания для самостоят. работы студентов специальностей мед. группы / [сост. Л. Г. Черных]. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2008. - 28 с.
15. [Черных Л.Г.](#) Физвоспитание. Комплексный подход к оздоровительным занятиям со студентами специальной медицинской группы [Текст] : учеб. пособие / Л. Г. Черных. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2007. - 54 с.
16. [Щелкунова Е.М.](#) История развития физической культуры и спорта в МарГТУ / Е. М. Щелкунова ; Мар. гос. техн. ун-т. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2008. - 41 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. – URL: <http://window.edu.ru> (дата обращения: 15.03.2020). – Текст: электронный.
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. – URL: <https://olympic.ru> (дата обращения: 28.03.2020). – Текст: электронный.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	3
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul> <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии(специальности).</li> </ul>	<p>Текущий контроль: оценка повышения результативности при сдаче контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> <p>Рубежный контроль:</p> <p>выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы (юноши);</p> <p>выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы (девушки);</p> <p>выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (юноши);</p> <p>выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (девушки);</p> <p>выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов специальной</p>



	медицинской группы (юноши); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (девушки); дифференцированный зачет.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------