



Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Иркутской области
«Ангарский политехнический техникум»
ГБПОУ ИО «АПТ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 г.

ОДОБРЕНА

предметно (цикловой) комиссией

Протокол № 01

«01» сентября 2021 г.

Председатель ПЦК

Бирюкова Е.В. Бирюкова

УТВЕРЖДЕНА

на заседании методического совета

Протокол № 1

«01» 09 2021 г.

Зам. директора по учебной работе

И.В. Лалетина Лалетина И.В.

СОГЛАСОВАНА

Методист

Мартынова В.С.

Зав. кафедрой Беренкова Н.В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки РФ № 646 от 17.11.2020 г.), рабочего учебного плана по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 18.02.09 «Переработка нефти и газа».

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Ангарский политехнический техникум», ГБПОУ ИО «АПТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 18.02.09 «Переработка нефти и газа»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Является обязательной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ базовой подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования при подготовке специалистов среднего звена.

Физическая культура осваивается как базовая учебная дисциплина для специальности 18.02.09 в объеме 174 часа.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8.	Использовать физкультурно-оздоровительную 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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	174
<i>Самостоятельная работа</i>	
Объем образовательной программы	174
в том числе:	
теоретическое обучение, в т.ч. контрольные работы	8
практические занятия, в т.ч. лабораторные работы	164
курсовая работа (проект)	-
<i>Самостоятельная работа</i>	2
Итоговая аттестация	
3,4,5,6,7 семестр – зачет	
8 семестр - дифференцированный зачёт	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

3 семестр

№ занят ий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	Раздел 1. Теоретический Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	2	лекция	Л.3 стр. 4-14	Л.3 стр. 21 Выполнить практическую свести результаты в таблицу	ОК.3,4, 6, 8
2	Контрольные тесты: бег 1000 м., метание гранаты	2	Учебно-тренировочное	секундомер; граната	Подготовка к зачёту	ОК.3,4, 6, 8
3	Самостоятельная работа: Прыжки в длину с разбега, бег 3 км	2	Учебно-тренировочное	Прыжковая яма, рулетка; секундомер	Упражнения по ОФП	ОК.3,4, 6, 8
4	Тема 2.2 Футбол Удары по мячу различными сторонами стопы	2	Учебно-тренировочное	http://www.sportzone.ru/	Подготовить сообщение: история футбола	ОК.3,4, 6, 8
5	Учебная игра по упрощённым правилам	2	Учебно-тренировочное	свисток	закрепление техники изучаемых двигательных действий	ОК.3,4, 6, 8
6	Тема 2.6 Шахматы Изучение основ дебюта	2	учебное	Комплект шахмат, рабочая тетрадь, комплект шахмат	Выучить правила игры	ОК.3,4, 6, 8
7	Изучение основ миттельшпиля	2		Магнитная доска для демонстраций	Выучить правила игры	ОК.3,4, 6, 8
8	Шахматные упражнения и тесты	2	учебное	Раздаточный материал	Выполнить упражнение	ОК.3,4, 6, 8
9	Тема 2.2 Баскетбол Совершенствование нападения против личной защиты	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи www.basket.ru	Выучить правила игры	ОК.3,4, 6, 8
10	Обучение результативным броскам мяча в корзину (с места; в прыжке)	2	Учебно-тренировочное	планшет по технике исполнения	Броски в кольцо	ОК.3,4, 6, 8
ИТОГО		20				

4 семестр

№ занятия	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	2	лекция	Методическая разработка	Выполнить конспект	ОК.3,4, 6, 8
2	Тема 2.2 Баскетбол Контрольное тестирование по штрафным броскам	2	контрольное	Баскетбольные корзины и мячи	Подготовка к зачету	ОК.3,4, 6, 8
3	Тема 2.5 Лыжная подготовка Обучение одновременным и попеременным лыжным ходам	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой»	ОК.3,4, 6, 8
4	Прохождение дистанций до 5 км на время	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК.3,4, 6, 8
5	Тема 2.2 Волейбол Обучение одиночному и групповому блокированию	2	Учебно-тренировочное	www.volley.ru волейбольная сетка, мячи	Упражнения на растяжение	ОК.3,4, 6, 8
6	Совершенствование техники нападающего удара	2	Учебно-тренировочное	скакалки; скамейки	Упражнения по ОФП	ОК.3,4, 6, 8
7	Контрольное тестирование: волейбольные подачи, прыжки в длину с места	2	Контрольное	волейбольная сетка, мячи	Изучение правил игры по волейболу	ОК.3,4, 6, 8
8	Тема 2.3 Атлетическая гимнастика Упражнения на тренажёрах на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	тренажёры, планшет по технике исполнения	прыжки со скакалкой	ОК.3,4, 6, 8
9	Упражнения на тренажёрах на спину, пресс, ноги	2	комплексное	тренажёры	Сгибание-разгибание рук в упоре	ОК.3,4, 6, 8
10	Тема 2.4 Гимнастика Контрольные тесты: акробатическая комбинация	2	Учебное	гимнастические маты	Упражнения по ОФП	ОК.3,4, 6, 8
11	Обучение акробатической комбинации; опорные прыжки	2	Учебно-тренировочное	канат, шведская стенка гимнастические маты	Выполнить комплекс упражнений №3	ОК.3,4, 6, 8

12	Прыжки в высоту различными способами	2	Учебно-тренировочное	стойки и планка для прыжков в высоту	Подготовка к зачёту	ОК.3,4, 6, 8
13	Тема 2.1 Лёгкая атлетика Закрепление техники метания гранаты, бег 100 м. Контрольное тестирование: бег 500 м	2	Учебно-тренировочное	Прыжковая яма, рулетка; граната 500 г секундомер	Упражнения по ОФП	ОК.3,4, 6, 8
14	Бег 300 м. Зачет	2	Контрольное			
ИТОГО		28				

5 семестр

№ занят	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	2	лекция	Л.1 стр. 17-27	Ответить на вопросы	ОК.3,4, 6, 8
2	Тема 2.1 Лёгкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей, бег 100 м	2	Учебно-тренировочное	секундомер	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
3	Развитие прыгучести, бег 400 м	2	Учебно-тренировочное	рулетка, секундомер	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
4	Развитие выносливости, совершенствование техники метания гранаты	2	Учебно-тренировочное	гранта 500г (700г)	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
5	Совершенствование техники эстафетного бега	2	Учебно-тренировочное	Секундомер, эстафетные палочки	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
6	Тема 2.2 Футбол Совершенствование командных действий, техники игры в защите	2	Учебно-тренировочное	http://www.sportzone.ru/	Подготовить сообщение: история футбола	ОК.3,4, 6, 8
7	Тактика свободного нападения	2	Учебно-тренировочное	Футбольные ворота, мячи, свисток	Выполнить комплекс упражнений №4	ОК.3,4, 6, 8

8	Остановка мяча грудью, двусторонняя игра	2	Учебно-тренировочное	Футбольные ворота, мячи	Упражнение планка	ОК.3,4, 6, 8
9	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	контрольное	Футбольные ворота, мячи,	Подготовка к зачету	ОК.3,4, 6, 8
10	Тема 2.6 Шахматы Совершенствование основ миттельшпиля и эндшпиля	2	учебное	Комплект шахмат, рабочая тетрадь, комплект шахмат	Выучить правила игры	ОК.3,4, 6, 8
11	Изучение основных технических приёмов вскрытое нападение и цугцванг	2	учебное	Компьютер, доска магнитная, мультимедийный проектор	Найти информацию на chessrating.narod.ru	ОК.3,4, 6, 8
12	Шахматные упражнения и тесты	2	учебное	Раздаточный материал	Выполнить упражнение	ОК.3,4, 6, 8
13	Тема 2.2 Баскетбол Дриблинг без зрительного контроля	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	ОК.3,4, 6, 8
14	Изучение вариантов зонной защиты	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Выполнить комплекс упражнений №4	ОК.3,4, 6, 8
ИТОГО		28				

6 семестр

№ занят ий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол- во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	лекция	Методическая разработка	Выполнить конспект	ОК.3,4, 6, 8
2	Тема 2.2 Баскетбол Судейские жесты, техника игры	2	контрольное	Баскетбольные корзины и мячи	Подготовка к зачету	ОК.3,4, 6, 8
3	Тема 2.5 Лыжная подготовка Совершенствование одновременных и попеременных лыжных ходов	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Составление конспекта «ГБ на занятиях лыжной подготовкой»	ОК.3,4, 6, 8

4	Подъёмы, спуски с горы, передвижение по пересечённой местности	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК.3,4, 6, 8
5	Обучение полу коньковому и коньковому ходу.	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК.3,4, 6, 8
6	Прохождение дистанций до 5 км на время	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК.3,4, 6, 8
7	Тема 2.2 Волейбол Совершенствование техники игры в простых и комбинированных игровых упражнениях	2	Учебно-тренировочное	www.volley.ru волейбольная сетка, мячи	Выполнить упражнения на растяжение	ОК.3,4, 6, 8
8	Совершенствование техники прямого нападающего удара	2	Учебно-тренировочное	http://www.sportzone.ru/ свисток	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
9	Обучение групповым действиям в защите (страховка)	2	Учебно-тренировочное	скакалки; скамейки	Выполнить упражнения по ОФП	ОК.3,4, 6, 8
10	Контрольное тестирование: волейбольные подачи, прыжки в длину с места	2	Контрольное	волейбольная сетка, мячи	Изучение правил игры по волейболу	ОК.3,4, 6, 8
11	Тема 2.3 Атлетическая гимнастика Упражнения на тренажёрах на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	тренажёры, планшет по технике	прыжки со скакалкой	ОК.3,4, 6, 8
12	Упражнения на тренажёрах на спину, пресс, ноги	2	комплексное	тренажёры	Сгибание-разгибание рук в упоре	ОК.3,4, 6, 8
13	Контрольное силовое тестирование	2	контрольное	скакалки; скамейки	Подготовка к зачету	ОК.3,4, 6, 8
14	Тема 2.4 Гимнастика подготовка к зачету, прыжки в высоту	2	Учебное	гимнастические маты	Выполнить упражнения по ОФП	ОК.3,4, 6, 8
15	Прыжки в высоту различными способами. Зачет	2	Контрольное			
ИТОГО		30				

7 семестр

№ занят ий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол- во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	Тема 2.1 Лёгкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей, бег 100 м	2	Учебно-тренировочное	секундомер	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
2	Развитие прыгучести, бег 400 м	2	Учебно-тренировочное	рулетка, секундомер	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
3	Развитие выносливости, совершенствование техники метания	2	Учебно-тренировочное	гранта 500г (700г)	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
4	Совершенствование техники эстафетного бега	2	Учебно-тренировочное	Секундомер, эстафетные палочки	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
5	Тема 2.2 Баскетбол Дриблинг без зрительного контроля	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи www.basket.ru	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	ОК.3,4, 6, 8
6	Основы техники и тактики	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Судейская практика	ОК.3,4, 6, 8
7	Учебная игра, судейская практика	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Прыжки на скакалке	ОК.3,4, 6, 8
8	Изучение вариантов зонной защиты	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Выполнить комплекс упражнений №4	ОК.3,4, 6, 8
9	Контрольное тестирование: штрафные броски	2	Контрольное	Баскетбольные корзины и мячи	Подготовка к зачету	ОК.3,4, 6, 8
10	Контрольное силовое тестирование	2	Контрольное	скакалки; скамейки	Подготовка к зачету	ОК.3,4, 6, 8
ИТОГО		20				

8 семестр

№ занятия	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	Тема 2.6 Шахматы Основные правила шахмат	2	Учебное	Комплект шахмат, рабочая тетрадь, комплект шахмат	Выучить правила игры	ОК.3 ОК.8
2	Шахматные упражнения и тесты	2	Учебное	Раздаточный материал	Выполнить упражнение	ОК.3 ОК.8
3	Тема 2.2 Волейбол Командная тактика защиты, блокировка при нападающем ударе	2	Учебно-тренировочное	www.volley.ru волейбольная сетка, мячи	Упражнения на растяжение	ОК.3,4,6,8
4	Совершенствование взаимодействия игроков в групповой защите	2	Учебно-тренировочное	волейбольная сетка, мячи	Сгибание-разгибание рук в упоре	ОК.3,4,6,8
5	Контрольное тестирование: волейбольные подачи	2	контрольное	волейбольная сетка, мячи	Серия приседаний	ОК.3,4,6,8
6	Самостоятельная работа: Отработка нападающего удара.	2	Контрольное	волейбольная сетка, мячи	Серия приседаний	ОК.3,4,6,8
7	Учебная игра по упрощённым правилам	2	модельное	турнирные таблицы.	Подготовка к зачёту	ОК.3,4,6,8
8	Контрольный тест: волейбольные подачи, прыжки в длину с места	2	Контрольное	волейбольные мячи	Изучение правил игры по волейболу	ОК.3,4,6,8
9	Тема 2.5 Лыжная подготовка Обучение одновременным и попеременным лыжным ходам	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой»	ОК.3,4,6,8
10	Подъёмы, спуски с горы, передвижение по пересечённой местности	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях»	ОК.3,4,6,8

11	Обучение полу коньковому и коньковому ходу	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Изучение правил соревнований	ОК.3,4, 6, 8
12	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК.3,4, 6, 8
13	Преодоление подъёмов и препятствий	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК.3,4, 6, 8
14	Прохождение дистанций до 5 км на время	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК.3,4, 6, 8
15	Тема 2.4 Гимнастика Опорные прыжки различными способами	2	Учебно-тренировочное	«конь, козёл», гимнастические маты	Упражнения по ОФП	ОК.3,4, 6, 8
16	Лазание по канату и гимнастической стенке	2	Учебно-тренировочное	канат, маты, шведская стенка	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
17	Танцевально-силовой комплекс аэробики	2	Учебно-тренировочное	Музыкальный центр, скакалки	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
18	Обучение отдельным элементам акробатических упражнений (связок)	2	Учебное	гимнастические маты	Упражнения на растяжение	ОК.3,4, 6, 8
19	Прыжки в высоту различными способами	2	Учебно-тренировочное	стойки и планка для прыжков в высоту	Подготовка к зачёту	ОК.3,4, 6, 8
20	Контрольные тесты: акробатическая комбинация	2	Контрольное	гимнастические маты	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
21	Тема 2.3 Атлетическая гимнастика Упражнения на тренажёрах на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	тренажёры, планшет по технике	прыжки со скакалкой	ОК.3,4, 6, 8
22	Упражнения на тренажёрах на спину, пресс, ноги	2	комплексное	тренажёры	Сгибание-разгибание рук в упоре	ОК.3,4, 6, 8
23	Контрольно-силовое тестирование	2	Контрольное	Перекладина, скакалки, секундомер	Подготовка к зачёту	ОК.3,4, 6, 8
24	Дифференцированный зачет	2	Контрольное			
ИТОГО		48				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Кабинет №116 «Руководителя физического воспитания» рабочее место преподавателя, наглядные пособия, комплект учебно-методической документации, техническими средствами обучения (компьютер с лицензионным программным обеспечением).

Кабинет №117 «тренажерный зал» тренажеры для занятий атлетической гимнастикой – 6, беговая дорожка, ковер борцовский, бодибары – 15, гантели (разные), гири 10, 16, 24 кг, секундомеры, весы напольные, шведская стенка, музыкальный центр.

Кабинет №118 «Спортивный зал» оборудование и инвентарь: стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (брусья, конь, козёл для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания.

«Лыжная база» оборудование и инвентарь: палки лыжные 38 пар; лыжи – 31 пара; ботинки лыжные – 36 пар, стойки – 2 шт. стол.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / 6-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2020.

Дополнительные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Учебное пособие – изд.4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008
2. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.- 116 с.
3. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2017.- 272 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>
2. Сайт Российской федерации баскетбола <http://www.basket.ru>
3. Сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru>
4. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
5. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
6. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения:		
<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 специальности 	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Знания:		
<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 	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование