

Колледж Луганского государственного университета
имени Владимира Даля

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной учебной дисциплины

ОДБ.06 Физическая культура

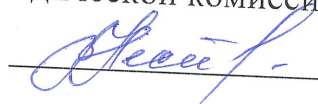
специальность 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Рассмотрено и согласовано методической комиссией
физического воспитания

Протокол № 1 от «26» августа 2022 г.

Разработана на основе федерального государственного
образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного
приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (зарегистрирован в
Минюсте России 07.06.2012 № 24480) (далее – ФГОС СОО).

Председатель методической комиссии



Нестеров Валерий Павлович

Заместитель директора по учебной работе



Захаров Владимир Викторович

Составитель(и): Нестеров Валерий Павлович, преподаватель Колледжа
Луганского государственного университета имени Владимира Даля

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № __ заседания МК от «__» ____ 20__ г.
Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № __ заседания МК от «__» ____ 20__ г.
Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № __ заседания МК от «__» ____ 20__ г.
Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № __ заседания МК от «__» ____ 20__ г.
Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № __ заседания МК от «__» ____ 20__ г.
Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № __ заседания МК от «__» ____ 20__ г.
Председатель МК _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в образовательных организациях (учреждениях), реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) на базе основного общего образования.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Личностные результаты: Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются:

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Готовность к служению Отечеству, его защите.

Метапредметные результаты:

Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации;

Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий гигиены, норм безопасности.

Предметные результаты:

Понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Характеризовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Понимать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Обучающийся получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

Активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.3. Использование часов вариативной части ППСЗ:

Использование часов вариативной части не предусмотрено.

№ п/п	Дополнительные профессиональные компетенции	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в программу
1.					
2.					

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся – 176 часов, включая:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – 117 часов;
самостоятельной работы обучающихся – 59 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование результата обучения

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины **ОДБ.06 Физическая культура**

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов
1	2	3	4	5	6	7	8
	Раздел 1. Введение	4	4	4	-	-	-
	Раздел 2. Легкая атлетика	34	34	22	-	12	-
	Раздел 3. Волейбол	37	37	25	-	12	-
	Раздел 4. Атлетизм, общая и специальная подготовка	15	15	10	-	5	-
	Раздел 5. Баскетбол	47	47	32	-	15	-
	Раздел 6. Легкая атлетика	28	28	16	-	12	-
	Раздел 7. Туризм	9	9	6		3	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		2	2	2	-	-	-
Всего часов:		176	176	117	-	59	-

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине **ОДБ.06 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
Раздел 1. Введение			Лекции	4
	1	1	Лекция: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.	2
	2	2	Лекция: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
Раздел 2. Легкая атлетика				22
	3	3	Практические занятия Короткая информация о развитии легкой атлетики. Личная гигиена. Предупреждение травматизма. Изучение техники бега на короткие дистанции. Упражнение на развитие скорости.	2
	4	4	Практические занятия Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение способов передачи эстафетной палочки. Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.	2
	5	5	Практические занятия Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение способов передачи эстафетной палочки. Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.	2
	6	6	Практические занятия Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники низкого и высокого старта. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.	2
	7	7	Практические занятия Зачет – приём контрольного норматива в беге на 30 м.. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции . Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.	2
	8	8	Практические занятия Зачет – приём контрольного норматива в беге на 100 м.. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции . Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.	2
	9	9	Практические занятия Зачет – приём контрольного норматива в беге на 4×9 м. Техника прыжков в длину с места. Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.	2
	10	10	Практические занятия Техника бега на средней дистанции. Техника прыжков в длину с места. Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.	2
	11	11	Практические занятия Зачет – приём контрольного норматива прыжки в длину с места. Техника бега на средней дистанции. Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.	2
	12	12	Практические занятия Зачет – приём контрольного норматива дев.- 300 м., юн. – 500 м. Развитие силы. Игра. Техника бега на средней дистанции. Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.	2
	13	13	Практические занятия Техника бега на средней дистанции. Упражнение на развитие скорости и силы. Игра.	2
			Самостоятельная работа: развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости.	

Раздел 3. Волейбол				25
	14	14	Практические занятия Развитие и современное состояние волейбола. Ознакомление с исходными положениями игроков на площадке, стойками и передвижениями. Развитие качества скорости.	2
	15	15	Практические занятия Ознакомления с правилами игры в волейбол. Ознакомление с техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие ловкости. Игра.	2
	16	16	Практические занятия Ознакомления с правилами игры в волейбол. Ознакомление с техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие ловкости. Игра.	2
	17	17	Практические занятия Изучение техники выполнения нижней прямой подачи. Техника передачи мяча снизу и сверху. Развитие силы. Игра.	2
	18	18	Практические занятия Зачёт – передача мяча сверху двумя руками. Техника передачи мяча снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	2
	19	19	Практические занятия Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу и прямой нижней подачи. Развитие ловкости. Игра.	2
	20	20	Практические занятия Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу и прямой нижней подачи. Развитие ловкости. Игра.	2
	21	21	Практические занятия Изучение техники передачи мяча двумя руками снизу и прямой нижней подачи. Развитие ловкости. Игра.	2
	22	22	Практические занятия Зачёт – передача мяча снизу двумя руками. Техника подачи мяча снизу и сверху. Развитие силы. Игра.	2
	23	23	Практические занятия Изучение техники выполнения нижней и верхней прямой подачи. Техника передачи мяча после передвижения.	2
	24	24	Практические занятия Изучение техники выполнения нижней и верхней прямой подачи. Техника передачи мяча после передвижения.	2
	25	25	Практические занятия Зачёт – подача мяча снизу. Техника передачи мяча сверху, снизу. Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Развитие силы.	2
	26	26	Практические занятия Изучение техники приёма подачи. Изучение техники выполнения нижней и верхней прямой подачи. Техника передачи мяча после передвижения.	1
			Самостоятельная работа: развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости. Правила соревнований, совершенствование техники и тактики игры. Зачёт.	
II Семестр				

Раздел 4. Атлетизм, общая и специальная подготовка				10
	27	1	Практические занятия Силовые упражнения. Упражнения в равновесии. Развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах. Игра.	2
	28	2	Практические занятия Зачёт – сгибание рук в упоре лежа. Упражнения в равновесии. Упражнения на силу. Упражнения на тренажерах. Игра.	2
	29	3	Практические занятия Зачёт – пресс за 1 мин. Силовые упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения на тренажерах. Игра.	2
	30	4	Практические упражнения Упражнения с гантелями, гириями, штангой. Упражнения в равновесии. Развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах. Игра.	2
	31	5	Практические занятия Зачёт – подтягивание на перекладине. Упражнения на силу. Упражнения на тренажерах. Игра.	2
			Самостоятельная работа: развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости.	
Раздел 5. Баскетбол				32
	32	6	Практические занятия Место занятия, спорт. Инвентарь. Правила соревнования. Изучение техники ведение мяча, передача мяча. Игра.	2
	33	7	Практические занятия Ведение мяча. Изучение техники ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча после ведения. Игра.	2
	34	8	Практические занятия Ведение мяча. Изучение техники ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча после ведения и двойного шага. Игра.	2
	35	9	Практические занятия Зачёт – ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Игра.	2
	36	10	Практические занятия Ведение мяча, ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Техника двойного шага. Игра.	2
	37	11	Практические занятия Ведение мяча, ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Техника двойного шага. Игра.	2
	38	12	Практические занятия Ведение мяча, ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Техника двойного шага. Игра.	2
	39	13	Практические занятия Зачёт – передача мяча на скорость. Штрафной бросок. Техника двойного шага. Игра.	2
	40	14	Практические занятия Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Бросок после ведения и двойного шага. Игра.	2
	41	15	Практические занятия Ведения мяча со сменой направления. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Бросок после ведения и двойного шага. Игра.	2
	42	16	Практические занятия Зачёт - 4×9 ведение мяча на скорость правой и левой рукой. Штрафной бросок. Броски после ведения и двойного шага. Игра.	2
	43	17	Практические занятия Ведение мяча со сменой направления. Штрафной бросок. Бросок после ведения и двойного шага. Игра.	2

	44	18	Практические занятия Зачёт – штрафной бросок. Броски мяча с различных расстояний с места и в движении. Игра.	2
	45	19	Практические занятия Броски с различных расстояний с места и в движении. Двойной шаг. Игра.	2
	46	20	Практические занятия Зачёт – бросок мяча в корзину после двойного шага. Ведение мяча, ловля и передача. Игра.	2
	47	21	Практические занятия Двойной шаг. Броски с различных расстояний с места и в движении. Игра.	2
			Самостоятельная работа: развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости. Правила соревнований, совершенствование техники и тактики игры. Занятия в спортивных секциях.	
Тема 2. Л/ атлетика				16
	48	22	Практические занятия Правила соревнования по легкой атлетики. Изучение техники бега на короткой дистанции. Упражнения на развитие скорости и выносливости. Игра	2
	49	23	Практические занятия Изучение техники бега на короткой дистанции. Упражнения на развитие скорости и выносливости. Игра	2
	50	24	Практические занятия Зачёт – бег 30 метров. Бег на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	2
	51	25	Практические занятия Зачёт – бег 60 метров. Техника бега на средней дистанции. Упражнения на развитие силы и выносливости. Игра.	2
	52	26	Практические занятия Зачёт – бег 100 метров. Бег на средние дистанции. Упражнение на развитие силы и выносливости. Игра.	2
	53	27	Практические занятия Бег на средние дистанции. Прыжки в длину. Упражнение на развитие силы и выносливости. Игра.	2
	54	28	Практические занятия Зачёт – прыжки в длину с места. Бег на средние дистанции. Упражнение на развитие силы и выносливости. Игра.	2
	55	29	Практические занятия Зачёт – кросс 500 м девушки, 1000 м юноши. Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств. Игра.	2
			Самостоятельная работа: развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости.	
Тема 6. Туризм				6
	56	30	Практические занятия Оздоровляющее значение туризма. Туризм как способ активного отдыха	2
	57	31	Практические занятия Техника безопасности на маршруте. Организация движения. Составление схемы маршрута.	2
	58	32	Практические занятия Укладка и транспортировка рюкзака. Индивидуальное и групповое снаряжение. Организация бивуак. Установление палатки. Лагерные работы. Соревнования по установлению палатки.	2
	59	33	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет.	
			Самостоятельная работа: Общеразвивающие упражнения, занятия оздоровительным бегом, участие в различных спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях.	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебного спортивного зала, тренажерного зала, спортивных площадок.

Оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, тренажеры, теннисные столы, маты, палатки, шахматы, шашки, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные и др.) и другое спортивное оборудование.

Наглядные пособия (карточки, стенд учебных нормативов, лекционный материал, рефераты и др.)

4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях, соответствующих профилю учебной дисциплины.

Преподавание учебной дисциплины должно носить практическую направленность. В процессе практических и теоретических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют знания, приобретают необходимые профессиональные умения и навыки.

Практические занятия должны проводиться в спортивном зале, спортивных площадках, тренажерном зале.

Текущий контроль обучения и промежуточная аттестация должны складываться из следующих компонентов:

текущий контроль: сдача учебных нормативов, опрос.

промежуточная аттестация: дифференцированный зачет.

4.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ: ППССЗ по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 5 лет.

Фамилия, имя, отчество преподавателя	Нестеров Валерий Павлович
Образование	высшее, специалист, Львовский Государственный Институт физической культуры, 04.07.1979 Г-II №242057, преподаватель физического воспитания.
Курсы повышения квалификации	Для преподавателей физической культуры, ААН№005412, 28.05.2019, ГУ ДПО ЛНР, Республиканский центр развития образования «Реализация государственного образовательного стандарта Луганской Народной Республики в педагогической деятельности».
Категория, педагогическое звание	высшая, преподаватель-методист

Фамилия, имя, отчество преподавателя	Гарнагин Александр Иванович
Образование	высшее, специалист, Ворошиловградский государственный педагогический институт, 1980 год, Г-II №192542, специальность физическое воспитание.
Курсы повышения квалификации	Для преподавателей физической культуры, ААН№007365, 06.12.2019, ГУ ДПО ЛНР, Республиканский центр развития образования «Реализация государственного образовательного стандарта Луганской Народной Республики в педагогической деятельности».
Категория, педагогическое звание	высшая, преподаватель-методист

Фамилия, имя, отчество преподавателя	Беда Григорий Алексеевич
Образование	высшее, специалист, Ворошиловградский государственный педагогический институт, 1980 год, Г-II №192626, специальность физическое воспитание.
Курсы повышения квалификации	Для преподавателей физической культуры и физического воспитания, ГОУ ВПО ЛНР, «Луганский государственный университет им.Владимира Даля», 04.01.2016.
Категория, педагогическое звание	высшая, преподаватель-методист

Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ушаков Владимир Иванович
Образование	высшее, специалист, Киевский государственный институт физической культуры, 1969 год, III № 313876, преподаватель физической культуры и спорта.
Курсы повышения квалификации	Для преподавателей физической культуры, ААН№010545 16.09.2020, ГУ ДПО ЛНР, Республиканский центр развития образования «Преподавание физической культуры в рамках реализации государственных образовательных стандартов».
Категория, педагогическое звание	высшая, преподаватель-методист

4.4. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

1. Учебное планирование по программы «Основы здоровья и физическая культура»(методическое пособие для учителей), 10-11 кл. Васьков Ю.В., Пашков И.В.2004
2. Методическое пособие «Методические рекомендации по вопросам безопасности во время занятий физическими упражнениями и при проведении спортивно-массовых мероприятий» 11 кл. Волинец Ю.Й., Нижник М.В. 2006
3. Тетрадь-дневник выполнение физическо-оздоровительного комплекса тестирования школьников «Шаг к здоровью» 10-11 кл. Волинец Ю.Й., Довганюк В.М., Ильченко А.И. 2007
4. «Тетрадь по физической культуре», 10-11 кл. Дубенчук А.И. 2005
5. «Методика изучения футбола на уроках по физической культуре в школе» (школьный пособие), 1-11 кл. Васильчук А.Г., Мосейчук Ю.Ю. 2010
6. Сборник заданий для державной итоговой аттестации по физической культуре, 11 кл. Дятленко С.М., Чешейко С.М. 2009,2010
7. Методический пособие «Методичные рекомендации по вопросам безопасности во время занятия физическими упражнениями и при проведении спортивно-массовых мероприятий в «общеобразовательных учебных учреждений», 1-11 кл. Волинец Ю.Й., Нижник М.В. 2006
8. «Кружки по футболу в школе» (учебный пособие), 1-11 кл. Васильчук А.Г. 2009
9. Сборник заданий для государственной итоговой аттестации по физической культуре, 11 кл. Ермолаева В.М., и др. 2011
10. Учебная программа с физической культуры для общеобразовательных учебных заведений, 10-11 кл. Круцевич Т.Ю. и др. 2010
11. Программа специального курса для общеобразовательных учебных заведений «Основы олимпийских знаний», 5-11 кл. Ермолаева В.М. 2011
12. Программа для общеобразовательных учебных заведений. Физическая культура. Спортивный профиль, 10-11 кл. Ермолаева В.М., и др. 2010
13. Учебная программа курса по выбору, Столитенко Е.В. и др. 2010
14. Спортивные журналы и газеты.
15. Интернет ресурсы.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем при проведении практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: • использовать культурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм, и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: • повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, сдача учебных нормативов

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни. • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, сдача учебных нормативов, устный опрос.